



# 10月給食献立予定表



平成 25 年

新宿区立落合第五小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価			
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
2 水	牛乳 ジャージャーめん かきたまスープ さつまいも蒸しパン	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 卵 牛乳	中華めん さとう 片栗粉 小麦粉 さつまいも 油 バター	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	689	26.8		
3 木	牛乳 麦ごはん 肉じゃが煮 野菜のからしあえ 菊花みかん	豚肉 牛乳	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう 油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ もやし みかん	617	22.0		
4 金	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 かぼちゃチップスサラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 油	にんじん にら かぼちゃ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	673	27.4		
7 月	牛乳 みそラーメン ゆで野菜とじゃがいものサラダ 梨	豚肉 みそ 牛乳 わかめ	中華めん じゃがいも さとう 油	にんじん にら こまつな しょうが にんにく もやし キャベツ コーン 長ねぎ 梨	617	22.6		
8 火	牛乳 ご飯 めかじきの照り焼き 切り干し大根の煮付 いなか汁	めかじき 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 さとう さといも 油	にんじん こまつな 切り干し大根 えだまめ だいこん 長ねぎ	603	25.8		
9 水	牛乳 ご飯 めかぶと豚キムチの春巻き ナムル わかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 めかぶ わかめ	米 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 さとう 油	にんじん チンゲンサイ こまつな もやし キムチ 大豆もやし しょうが えのきたけ 長ねぎ	639	19.6		
10 木	【目の愛護デーメニュー】 牛乳 ブルーベリージャムサンド ポトフ 小松菜とコーンのソテー	豚肉 フランクフルト 白いんげん ベーコン 牛乳	コッペパン さとう じゃがいも 油 バター	にんじん パセリ こまつな ブルーベリー レモン にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン	608	22.8		
11 金	牛乳 ふきよせおこわ 厚焼き玉子 きんぴられんこん みそ汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 みそ 牛乳 わかめ	米 もち米 さとう こんにやく 油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう 干しいたけ しめじ たまねぎ れんこん キャベツ 切り干し大根	635	25.8		
15 火	【ロシア料理】 牛乳 ガーリックトースト ボルシチ ヴィネグレットサラダ	豚肉 レンズめめ 牛乳	ソフトフランスパン 油 じゃがいも さとう バター	パセリ にんじん トマト さやいんげん にんにく ビート たまねぎ キャベツ かぶ きゅうり セロリー	610	23.1		
16 水	牛乳 チキンときのこのカレーライス じゃこサラダ 柿	鶏肉 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 ごま	にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ キャベツ 柿	680	23.9		
17 木	牛乳 くりごはん まつかぜ焼き みそドレサラダ けんちん汁	鶏肉 卵 みそ 油揚げ 牛乳 豆腐	米 麦 バン粉 くり さとう こんにやく ごま 油	にんじん こまつな たまねぎ だいこん キャベツ ごぼう	666	26.7		
18 金	牛乳 ご飯 八宝菜 大根と胡瓜の辛み漬け レモンスカッシュゼリー	豚肉 いか えび 牛乳 寒天	米 麦 さとう 片栗粉 油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ ほうきい だいこん きゅうり レモン	615	25.0		
21 月	【静岡料理】 牛乳 ご飯 桜えびのふりかけ なんかつ揚げ もやしのごまあえ すまし汁	たら いわし 豆腐 みそ のり 牛乳 さくらえび わかめ	米 麦 片栗粉 さとう 麩 ごま 油	にんじん 葉ねぎ こまつな しょうが ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	619	24.2		
23 水	牛乳 照り焼きチキンバーガー トマトたまスープ 海藻と青大豆のサラダ	鶏肉 卵 大豆 牛乳 くきわかめ わかめ	丸パン 片栗粉 マカロニ さとう 油	トマト こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ きゅうり	600	29.5		
25 金	牛乳 ご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 大根サラダ	鶏肉 高野豆腐 牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも 油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう だいこん もやし りんご たまねぎ	672	25.2		
28 月	牛乳 カレーうどん 糸寒天のごま酢浸し スイートポテト	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳 寒天 生クリーム	うどん さとう 片栗粉 さつまいも 油 ごま バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし	678	22.8		
29 火	牛乳 きびごはん かつおの揚げ煮 かみかみサラダ きのこ汁	かつお 豆腐 みそ 牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	米 麦 きび かたくりこ さとう 油	にんじん こまつな れんこん キャベツ 切り干し大根 しいたけ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ	638	28.5		
30 水	牛乳 シーフードピラフ かぶのスープ スタミナサラダ	いか えび 貝柱 ベーコン 白いんげん 豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも さとう バター 油 ごま	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム かぶ にんにく キャベツ もやし	600	24.7		
31 木	牛乳 セサミン 肉だんごと白菜のスープ カラフルサラダ かぼちゃプリン	鶏肉 卵 牛乳 豆腐 牛乳	セサミン 片栗粉 さとう 油 春雨	にんじん こまつな ほうれん草 赤ピーマン かぼちゃ たまねぎ ほうきい しょうが 長ねぎ 干しいたけ キャベツ コーン りんご	601	26.8		
◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					10月分 一日あたりの平均		635	24.9
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準		640	24.0

## 10月10日は「目の愛護デー」

「10・10」を横に倒すと…「さる」のように、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使して（こき使って）しまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。今月は、目の健康について考えてみましょう。

**目を休ませる**  
テレビを見たり、ゲームやパソコンなどをすると、1時間に10分程度は目を休ませるようにしましょう。

**遠くを見る**  
**目をギュッとつむったり、開いたりする**  
**温かいタオルなどで温める**



- 目に良い食べ物を取り入れる**
- ビタミンA**… 目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。  
【多く含む食品…レバー ウナギ 鰻ダラ にんじん モロヘイヤ】
  - アントシアニン**… 青色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。  
【多く含む食品…ブルーベリー カシス 黒豆 なす 赤しそ】
  - タウリン**… 栄養ドリンクでおなじみの成分ですが、目の疲労回復にも役立ちます。  
【多く含む食品…魚介類】

