

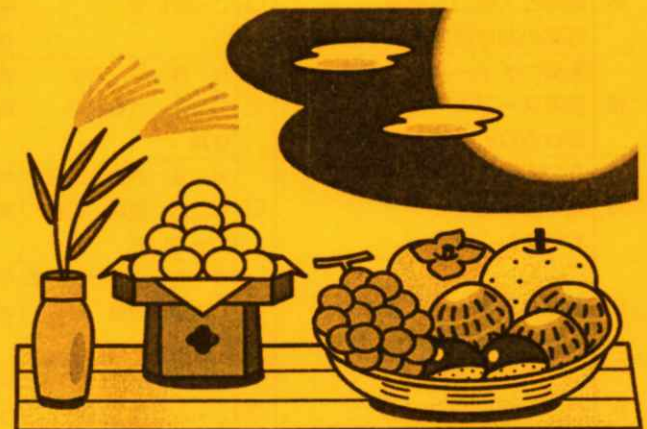


10月給食だより



秋を楽しむ お月見の行事

秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



10月6日は十五夜

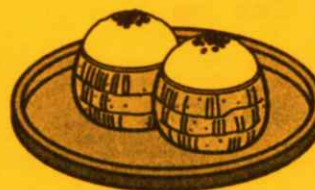
十五夜の行事食

月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー



うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



油



令和7年度



10月分学校給食献立表

世田谷区教育委員会
学校給食太子堂調理場
TEL (3410) 2754

日曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考
			黄の食品	赤の食品	緑の食品			
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える			
1 水	セサミトースト ベーコンと野菜のスープ マカロニサラダ	○	食パン バター ごま 砂糖 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく はくさい にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	730	26.3	★リクエスト給食★ リクエスト給食のアンケート結果から、献立に取り入れました。 3日(金) 「春雨スープ」 ・駒沢中 8日(水) 「パリパリサラダ」 ・千歳中 ・駒沢中 23日(木) 「春雨サラダ」 ・太子堂中 ・駒沢中
2 木	梅とわかめのはん 豚肉と大根のうま煮 野菜のおかか和え	○	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも	炊きこみわかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 削り節	きざみ梅 しょうが こんにゃく にんじん だいこん もやし こまつな	759	31.2	
3 金	高菜のチャーハン 春雨スープ★ きゅうりともやしの中華和え	○	米 麦 油 ごま ごま油 はるさめ 砂糖	焼き豚 牛乳 豚肉 うずら卵	しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ 高菜漬 チンゲンサイ もやし きゅうり	737	25.5	
6 月	さつま芋ごはん 魚の香味焼き おひたし 豚汁	○	米 油 さつまいも ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 さけ 豚肉 木綿豆腐 みそ	にんにく しょうが ねぎ もやし ごぼう こまつな にんじん こんにゃく だいこん	736	37.9	
7 火	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ ほうれん草のごま和え すまし汁	○	米 油 でん粉 ごま ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 わかめ 木綿豆腐	しょうが にんにく ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	871	31.1	
8 水	ダイスチーズパン カレーポトフ パリパリサラダ★	○	ダイスチーズパン 油 じゃがいも 砂糖 ワンタンの皮	牛乳 ベーコン 豚肉 ウィンナーソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり	746	33.4	
9 木	塩つけ麺 ナムル くだもの	○	蒸し中華めん 油 でん粉 ごま ごま油 砂糖	鶏肉 いか 牛乳 うずら卵	しょうが きくらげ メンマ にんじん キャベツ もやし たら ねぎ こまつな チンゲンサイ みかん	730	32.5	
10 金	ごはん すき焼き煮 野菜ののり和え	○	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 のり 木綿豆腐	たまねぎ にんじん しらたき ねぎ はくさい 干しいたけ もやし こまつな	761	33.9	
14 火	豚肉とごぼうの混ぜごはん ししゃものカレー揚げ けんちん汁	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま油 じゃがいも	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 鶏肉 木綿豆腐	しょうが ごぼう にんじん しらたき 干しいたけ こんにゃく だいこん ねぎ	744	33.0	
15 水	ガーリックトースト チリコンカン チーズサラダ	○	食パン バター 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉 赤いんげん豆 ロースハム チーズ	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールコーン ホールトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり	734	30.4	
16 木	ジャージャー麺 中華サラダ くだもの	○	蒸し中華めん 油 でん粉 ごま油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ もやし きゅうり みかん	813	34.7	
17 金	秋野菜のカレーライス オニオンサラダ	○	米 麦 油 バター さつまいも 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ アップルソース トマトピューレ キャベツ きゅうり	861	25.7	
20 月	振替休業日のため給食はありません							
21 火	シーフードパエリア 卵入り野菜スープ キャンディーポテト	○	米 バター 油 砂糖 さつまいも	ベーコン 鶏肉 えび いか 牛乳 豚肉 鶏卵	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム	837	28.6	
22 水	ミルクパン 魚のハーブ焼き チーズポテト コーンスープ	○	ミルクパン オリーブ油 じゃがいも 油 バター 小麦粉	牛乳 シイラ チーズ 生クリーム ベーコン 鶏肉	にんにく たまねぎ ホールコーン クリームコーン	754	38.8	
23 木	豚キムチ丼 春雨サラダ★ くだもの	○	米 麦 油 砂糖 ごま油 はるさめ	豚肉 牛乳 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ はくさいキムチ たら キャベツ きゅうり ぶどう	874	27.9	
24 金	ごま入りごはん いかのねぎみそ焼き 白菜の中華サラダ にらたまスープ	○	米 油 ごま 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 いか みそ 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	ねぎ にんにく はくさい もやし にんじん きゅうり しょうが たら	743	36.2	
27 月	ココアパン 白菜のクリームシチュー コーンスロー くだもの	○	ココアパン 油 バター じゃがいも 小麦粉 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい グリンピース キャベツ みかん	777	29.2	
28 火	ごはん かつおのあずま煮 もやしとわかめのごま酢和え 飛鳥汁	○	米 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 かつお わかめ 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが もやし にんじん だいこん ねぎ	874	42.2	
29 水	麦入りごはん 麻婆豆腐 野菜の甘酢和え	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 みそ 木綿豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	796	31.6	
30 木	ねぎ塩豚丼 わかめサラダ フルーツのヨーグルトかけ	○	米 油 でん粉 ごま ごま油 砂糖	豚肉 牛乳 わかめ プレーンヨーグルト	にんにく にんじん ねぎ もやし レモン キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ フルーツ缶(黄桃 白桃 りんご みかん) バイン缶	849	32.6	
31 金	セルフ照り焼きチキンバーガー ポイルキャベツ パンプキンシチュー	○	ミルクパン 油 砂糖 でん粉 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 生クリーム	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム	765	34.3	

6日(月)十五夜

「さつま芋ごはん」

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、月をながめながら収穫に感謝してお祝いする風習があります。別名「芋名月」ともいい、里芋をお供える習慣もあります。調理場では、さつま芋を使ってさつま芋ごはんを作ります。たくさん食べて、収穫に感謝しましょう。

10月10日は
目の愛護デー

スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器の使い過ぎで、目の健康を損ねてしまうことがあります。目に負担をかけすぎないように気をつけましょう。目の健康に関わる栄養素には、にんじんやかぼちゃに含まれるビタミンAや、ブルーベリーやナスなどに含まれるアントシアニンなどがあります。

白菜

24日(金)
「白菜の中華サラダ」

27日(月)
「白菜の
クリームシチュー」

冬が旬の白菜は、鍋や炒め物、漬物などいろいろな料理に活用されます。体内の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムがたっぷりと含まれています。

ハロウィン

31日(金) ハロウィン
「パンプキンシチュー」

ハロウィンは、元々ケルト人の宗教的行事でしたが、現在では秋の収穫物を集めて最大に行うお祭りになっています。かぼちゃをくり抜いて作る照明のランタンを飾ったり、子供たちが仮装をしてお菓子をねだったり、世界各地で親しまれています。ハロウィンにちなんで、かぼちゃをたくさん使ったシチューです。お楽しみに！

献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数が異なることがあります。

今月の平均栄養価 エネルギー 785 kcal たんぱく質 32.1 g