１０月給食だより

令和６年９月３０日
品川区立第三日野小学校
校　長　松本　　覚
栄養士

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちの良い季節になってきました。学問、スポーツ、芸術、読書など、秋は様々な活動に打ち込むのにぴったりの季節です。また、さつまいもや栗、きのこ類など美味しい食べ物が多く出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、冬に備えて、丈夫な体をつくりましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。（文部科学省「学校保健統計調査」）皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使いすぎていませんか。10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

ビタミンAを多く含む

レバー　うなぎ　ぎんだら　卵（卵黄）

β-カロテンを多く含む

にんじん　ほうれん草　かぼちゃ　しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ　パプリカ

ルテインを多く含む

ほうれん草　ブロッコリー

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

食べ物を大切にしましょう！

毎年１０月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で 600万トンを超える量が発生しています。

食品ロスを減らすためには、料理を残さず食べることも大切です。例えば給食ですが、お腹がいっぱいになったり、苦手な食べ物や味付けであったために、食べきれなかったこともあるかもしれません。ですが、大切な食べ物を無駄にしないためにも、まずは一口食べることから取り組んでもらいたいです。

できることから始めて、
食品ロスを減らしましょう！

１０／３１…ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結びついて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやってきた悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」をつくり、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。

給食では、10/31（木）にパンプキンシチューと焼きりんごを提供予定です。
楽しみにしていてください♪

令和6年10月　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	献立	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
2 水	○	マーボーどうふごはん　バンサンスー わかめスープ	牛乳　豚ひき肉　大豆 八丁みそ　赤みそ　豆腐 生わかめ	米　胚芽米　サラダ油　春雨 三温糖　ごま　ごま油 でんぷん	干ししいたけ　にんじん　たまねぎ にんにく　たけのこ　えのきだけ きゅうり　もやし　しょうが　ねぎ	595 25.3
3 木	○	スパゲッティピザふうソース やさいのとうにゅうスープ　みかん	豚肉　鶏肉　生クリーム 豆乳　牛乳	スパゲティ　オリーブオイル 小麦粉　サラダ油 じゃがいも　でんぷん	たまねぎ　にんじん　パセリ　エリンギ マッシュルーム　小松菜　にんにく　みかん	585 23.5
4 金	○	ごはん　いわしのつけあげ もやしのあまずに　とんじる	こいわし　豚肉　豆腐 油揚げ　みそ　牛乳	米　胚芽米　ごま油　油 小麦粉　三温糖　でんぷん サラダ油　じゃがいも	しょうが　にんじん　きゅうり　もやし こんにゃく　ごぼう　小松菜　ねぎ　大根	586 24.3
7 月	○	おやこどん　きゅうりとちくわのすのもの なめこじる	卵　凍り豆腐　鶏肉　豆腐 焼きちくわ　みそ　牛乳	米　胚芽米 三温糖　でんぷん	にんじん　きゅうり　干ししいたけ なめこ　たまねぎ　さやいんげん　大根 小松菜　ねぎ	589 28.2
8 火	○	ピロシキふうバーガー　ボルシチ　オレンジゼリー	豚ひき肉　豚肉 ひよこ豆　粉寒天　牛乳	ショートニングパン　パン粉 サラダ油　小麦粉　春雨 じゃがいも　三温糖	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ にんにく　キャベツ　トマトジュース オレンジジュース　エリンギ	586 23.6
9 水	○	ごはん　いかのかわりあげ チャーホーサイ　ちゅうかコーンスープ	いか　豚肉　卵 鶏肉　牛乳	胚芽米　米　小麦粉　油 でんぷん　サラダ油 春雨　ごま油	しょうが　たまねぎ　にんじん　キャベツ にんにく　もやし　干ししいたけ　にら ホールコーン　クリームコーン チンゲンサイ	596 25.9
10 木	○	わかめごはん　ちぐさやき　ごまあえ　ごじる	鶏ひき肉　わかめ　卵 赤みそ　鶏肉　豆乳 みそ　大豆　油揚げ　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 ごま　三温糖　じゃがいも	にんじん　ねぎ　干ししいたけ　こんにゃく もやし　ごぼう　小松菜　大根	607 26.8
11 金	○	ひみつのカレーライス　てづくりふくじんづけ りんごゼリー ★給食と絵本とのコラボ 「ひみつのカレーライス」	鶏肉　粉寒天　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　米粉　水あめ じゃがいも	にんじん　たまねぎ　きゅうり　にんにく しょうが　れんこん　大根　レーズン りんごジュース　レモン	629 17.9
14 月	スポーツの日					
15 火	○	くりごはん　さかなのたつたあげ いなかじる　きっかみかん	さば　豆腐　油揚げ みそ　牛乳	米　サラダ油　黒ごま　栗 三温糖　じゃがいも　もち米 小麦粉　でんぷん　油	にんじん　しょうが　白菜　小松菜 ねぎ　ごぼう　大根　みかん	595 24.1
16 水	○	ショートニングパン　てづくりソーセージ ジャーマンポテト　ベジタブルコーンスープ	豚ひき肉　ひじき ベーコン　豆乳　鶏肉 牛乳	ショートニングパン　パン粉 三温糖　じゃがいも サラダ油　でんぷん	にんじん　たまねぎ　にんにく　セロリ パセリ　小松菜　キャベツ　ホールコーン	591 26.1
17 木	○	ごはん　さかなのなんぶやき ピリカラこんにゃく　さつまじる	鶏肉　鮭 みそ　油揚げ　牛乳	米　胚芽米　ごま 三温糖　サラダ油 さつまいも	たまねぎ　糸こんにゃく　大根　にんじん さやいんげん　しょうが　ねぎ　小松菜 ごぼう	592 24.3
18 金	○	コーンピラフ　チリコンカン ジュリエンヌスープ　アップルケーキ	鶏肉　豚ひき肉 きんとき豆　卵　牛乳	米　胚芽米　小麦粉 三温糖　サラダ油　バター	たまねぎ　ピーマン　ホールコーン キャベツ　にんじん　にんにく ホールトマト　りんご	685 21.5
21 月	○	まめそぼろごはん　さかなのピリカラソースかけ にびたし　みそしる	鶏ひき肉　卵　青大豆 ぶり　みそ　油揚げ　牛乳	米　胚芽米　三温糖 ごま油　じゃがいも サラダ油	ピーマン　キャベツ　にんじん　ねぎ　白菜 にんにく　しょうが　たまねぎ　小松菜	643 30.3
22 火	○	けんちんうどん　ツナひじきサラダ スイートポテト	鶏肉　ひじき　ツナ 油揚げ　生クリーム　牛乳	冷凍うどん　ごま油　里芋 三温糖　さつまいも バター　サラダ油	にんじん　ねぎ　干ししいたけ　きゅうり 小松菜　ごぼう　大根　キャベツ　レモン	586 21.0
23 水	○	ハッシュドポーク　やさいスープ　かき	豚肉　牛乳	米　胚芽米　米粉 サラダ油　赤ザラメ	たまねぎ　にんじん　キャベツ　にんにく トマトジュース　セロリ　しめじ　柿	588 18.4
24 木	○	きのこごはん　ちくわのごまあげ おひたし　のっぺいじる	鶏肉　油揚げ　焼きちくわ 糸けずり節　生揚げ　牛乳	米　胚芽米　ごま　小麦粉 三温糖　じゃがいも でんぷん　油	ねぎ　にんじん　えのきだけ　干ししいたけ まいたけ　ごぼう　しめじ　もやし こんにゃく　しょうが　大根　小松菜	587 25.0
25 金	○	ビスキュイパン　ホワイトシチュー てっこつサラダ	鶏肉　卵　ちりめんじゃこ ひじき　豆乳　牛乳	ミルクパン　小麦粉　米粉 三温糖　じゃがいも バター　サラダ油　ごま油	にんじん　たまねぎ　きゅうり　大根	616 26.0
28 月	○	あんかけやきそば　あおのりポテトビーンズ もずくじる	いか　豚肉　大豆　牛乳 あおのり　塩抜きもずく	蒸し中華麺　じゃがいも でんぷん　ごま油 サラダ油　油	にんじん　キャベツ　干ししいたけ たけのこ　たまねぎ　もやし チンゲンサイ　ねぎ	619 27.0
29 火	○	ケチャップライスホワイトソースがけ パスタスープ　なし	鶏肉　生クリーム 豆乳　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 米粉　マカロニ	にんにく　にんじん　マッシュルーム たまねぎ　セロリ　白菜　梨	599 19.6
30 水	○	さつまいもごはん　さかなのてりやき いとかんてんのごまずあえ　むらくもじる	鶏肉　油揚げ　さわら 糸寒天　卵　豆腐　牛乳	米　胚芽米　もち米 三温糖　さつまいも ごま　でんぷん	にんじん　しょうが　きゅうり ねぎ　小松菜　もやし	586 28.1
31 木	○	くろざとうパン　パンプキンシチュー コーンサラダ　やきりんご ★ハロウィンメニュー	牛乳　生クリーム　鶏肉 豆乳	黒砂糖パン　サラダ油 米粉　三温糖　ごま油 マーガリン	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ もやし　キャベツ　ホールコーン　りんご	585 20.3

※栄養量は、中学年を１として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍と見てください。
※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。