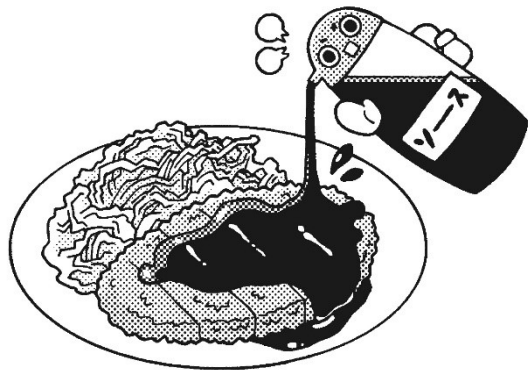


# 給食だより10月

## とり過ぎに注意！ 塩分



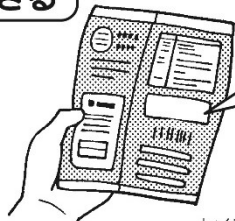
塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

自分でできる  
おうちの人と一緒に



### にチャレンジ！

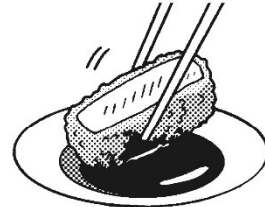
### 自分でできる 塩分の量を知ろう



食塩相当量 0.5g

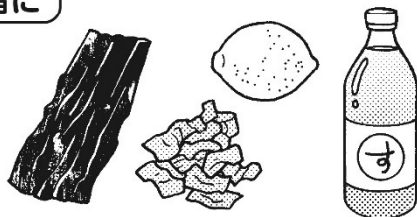
コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

### 自分でできる 食べ方を工夫しよう



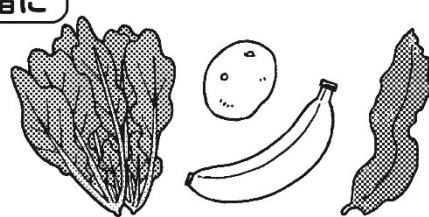
ソースなどの調味料は、料理にかけずに食べる、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

### おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

### おうちの人と一緒に カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

きゅうしょくこんだて 給食献立レシピ しゅん やさい 旬の野菜 (さつまいも) を食べよう!

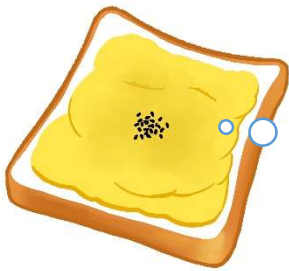
🍌 スイートポテトースト 🍌

—材料—	—分量(4人分)—	
・食パン	4枚	
・さつまいも(中)	1本	
・バター	大さじ1	
・砂糖	大さじ1	
・牛乳	大さじ1	
・バニラエッセンス	少々	

— 作り方 —

- ①さつまいもは皮をむいて、いちょう切りにして、柔らかく蒸す。
- ②さつまいもが熱いうちにバターを入れて、すりこぎなどでつぶす。
- ③砂糖、牛乳、バニラエッセンスをいれて合わせる。牛乳は固さをみて調節する。
- ④食パンに③をぬって、トースターで焼く。

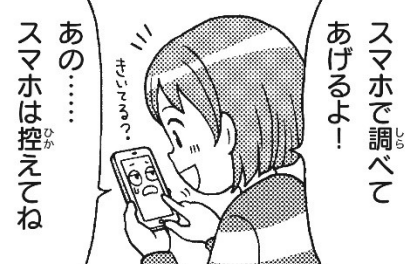
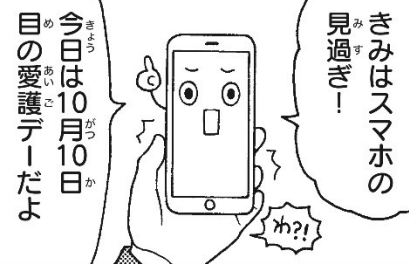
♪ 完成 ♪



スイートポテトが乗った  
スイートトーストです!

10月は収穫の秋、食欲の秋です🍁旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します! さつまいも🍌、れんこん、きのこ🍄、さんま🐟など他にもたくさんあります。献立表の中から旬の食べ物を探してみましょう!

目を大切にしよう



10月 テーマ給食

- ★ 2日(水) 旬の食材献立  
さんま
- ★ 4日(金) 旬の食材献立  
りんご
- ★ 8日(火) 旬の食材献立  
れんこん
- ★ 10日(木) 目の愛護デー給食  
ブルーベリー・人参
- ★ 11日(金) セレクト給食
- ★ 17日(木) 十三夜献立
- ★ 22日(火) 旬の食材献立  
さつまいも・れんこん
- ★ 31日(木) ハロウィン献立

りんごを使って  
手作りジャム🍎を  
つくります🎵

10月の「栗名月」に  
ちなんだ献立です🌙





日曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名						栄養価(中学年)		
			あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちようしようとのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
			無糖質	たんぱく質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン			
2	水 さんまごはん みそだし和え すまし汁	旬の食材献立	○	牛乳・わかめ	さんま・白みそ 木綿豆腐・たまご	米・片栗粉 砂糖	揚げ油 白すりごま ごま油	にんじん	しょうが・キャベツ・だいこん きゅうり・ながねぎ	656	24.5
3	木 ごはん しらすいりたまご焼き 野菜の和え物 みそ汁		○	牛乳・しらす干し	たまご・鶏ひき肉 大豆・油揚げ 赤みそ・白みそ	米・砂糖 じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ・干しいたけ・キャベツ もやし・だいこん・ながねぎ	573	25.4
4	金 食パン 手作りりんごジャム 鶏肉のトマト煮 レモンサラダ	旬の食材献立	○	牛乳	鶏肉・大豆 いんげんまめ	食パン・砂糖 じゃがいも 片栗粉	オリーブ油・油	にんじん・トマト缶 ごまつな	りんご・レモン・たまねぎ・にんにく グリーンピース・キャベツ・もやし きゅうり	609	29.2
7	月 ごはん 魚の照り焼き じゃこ和え 豚汁		○	牛乳・まわかめ ちりめんじゃこ	さば・豚肉 木綿豆腐・赤み そ 白みそ	米・じゃがいも こんにゃく	ごま油・油	にんじん・ごまつ な	しょうが・キャベツ・もやし・だいこん ごぼう・ながねぎ	574	32.3
8	火 豚キムチ丼 蓮根のごま醤油 ぶどうゼリー	旬の食材献立	○	牛乳・粉寒天	豚肉	米・砂糖	ごま油・サラダ油 白すりごま	にら・にんじん	にんにく・たまねぎ・はくさい キムチ れんこん・きゅうり・冷凍ホールコーン ぶどうジュース	605	22.5
9	水 ハニートースト インゲン豆のシチュー ブロッコリーとツナのサラダ		○	牛乳・粉チーズ	豚肉 いんげんまめ ツナ缶	食パン・はちみつ じゃがいも 小麦粉・砂糖	バター・油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム・きゅうり キャベツ	572	25.9
10	木 パエリア にんじんドレサラダサラダ ブルーベリーケーキ	目の愛護デー給食	○	牛乳・ヨーグルト	鶏肉・いか 冷凍むきえび たまご	米・砂糖・小麦粉	油・バター	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく キャベツ・もやし・冷凍ホールコーン ブルーベリージャム	602	22.7
11	金 麦ごはん セレクトチキン(からあげ/ヤンニョムチキン) ごまツナサラダ 豆腐のスープ	セレクト給食	○	牛乳	鶏肉・ツナ缶 豚肉・木綿豆腐	米・大麦・片栗粉 砂糖	揚げ油 オリーブ油 ごま油	ごまつな にんじん	たまねぎ・にんにく・ながねぎ きゅうり・もやし・たけのこ	681	27.0
15	火 ごはん いかのチリソース 中華春雨サラダ 中華スープ		○	牛乳・まわかめ	いか・豚肉 木綿豆腐	米・片栗粉 小麦粉・砂糖 緑豆はるさめ	揚げ油・ごま油 白すりごま	にんじん ごまつな	しょうが・たまねぎ・キャベツ・きゅう り もやし・たけのこ	612	26.1
16	水 セルフフィッシュバーガー ミネストローネ		○	牛乳	もうかさめ たまご・豚肉	丸パン・小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ・砂糖	揚げ油・バター	にんじん トマト缶	キャベツ・たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム・しょうが・にんにく	634	31.3
17	木 吹き寄せごはん ししゃものごま揚げ おかか和え いなか汁	十三夜献立	○	牛乳・ししゃも	鶏肉 冷凍むきえび 油揚げ・糸けずり節 生揚げ・白みそ 赤みそ	米・小麦粉 じゃがいも	むきぐり・油 黒すりごま	にんじん ごまつな	ぶなしめじ・グリーンピース・キャベツ だいこん・ごぼう・ながねぎ	603	26.2
18	金 けんちんうどん たこぺったん フルーツヨーグルト		○	牛乳・ヨーグルト	豚肉・油揚げ たこ・大豆 たまご 糸けずり節	無塩冷凍うどん 小麦粉	サラダ油	にんじん	だいこん・ごぼう・ぶなしめじ キャベツ・冷凍ホールコーン ながねぎ・もも缶・みかん缶・パイン 缶	596	26.9
21	月 プルコギライスバーガー わかめスープ パイン		○	牛乳・わかめ	豚肉・鶏肉 木綿豆腐 たまご	米・片栗粉 はちみつ	油・ごま油 白すりごま	ピーマン 赤ピーマン にら・にんじん	たまねぎ・黄ピーマン・にんにく しょうが・ながねぎ・パイン	620	24.3
22	火 チキンライス さつまいものポタージュ れんこんチップスサラダ	旬の食材献立	○	牛乳・生クリーム	鶏肉 いんげんまめ	米・大麦 さつまいも・砂糖	油・バター 白すりごま 練りごま・ごま油	トマトジュース にんじん・パセリ ブロッコリー	冷凍ホールコーン・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース れんこん・キャベツ・きゅうり・もやし	668	22.6
23	水 ごはん 魚の韓国みそがけ 野菜のナムル トックスープ		○	牛乳	さわら・赤みそ 鶏肉	米・砂糖・トック	ごま油	にんじん ごまつな	しょうが・ながねぎ・キャベツ だいこん・にんにく・干しいたけ	568	25.8
24	木 カレーライス ごぼう入りごまドレサラダ りんご		○	牛乳	豚肉	米・大麦 じゃがいも 小麦粉・砂糖	油・バター 練りごま	にんじん ごまつな	たまねぎ・にんにく・しょうが グリーンピース・ごぼう・キャベツ 冷凍ホールコーン・りんご	640	18.9
25	金 ガーリックフランス わかめとツナのサラダ キャベツのクリームスープ		○	牛乳・わかめ 生クリーム	ツナ缶・鶏肉	ソフトフランスパン 砂糖・じゃがいも 小麦粉	バター・サラダ油 白すりごま	パセリ・ごまつな にんじん	にんにく・キャベツ・もやし・たまねぎ ぶなしめじ	582	25.1
28	月 ごはん 魚の幽庵焼き ごま和え 根菜汁		○	牛乳	たら・油揚げ	米・砂糖 じゃがいも さつまいも	白すりごま	にんじん ごまつな	ゆず・もやし・だいこん・ごぼう ながねぎ	598	25.5
29	火 ビスキュイパン パリパリサラダ ポトフ		○	牛乳	たまご・豚肉 ウインナー ひよこめ	丸パン・砂糖 小麦粉 ワンタンの皮 じゃがいも	バター・アーモン ド サラダ油	にんじん ごまつな かぶの葉	キャベツ・もやし・冷凍ホールコーン たまねぎ・かぶ・セロリー	638	24.1
30	水 五目あんかけチャーハン ししゃもの磯辺揚げ 海藻サラダ		○	牛乳・ししゃも あおのり ちりめんじゃこ わかめ・まわかめ	たまご・豚ひき肉 冷凍むきえび いか	米・大麦・砂糖 片栗粉・小麦粉	ごま油・サラダ油	にんじん ごまつな	干しいたけ・ながねぎ・しょうが キャベツ・だいこん	620	30.5
31	木 きのこのトマトスパゲッティ ポテトサラダ パンプキンパイ	ハロウィン献立	○	牛乳・生クリーム	豚肉・赤みそ 白みそ	スパゲッティ 砂糖・じゃがいも パイシート	サラダ油 白すりごま バター	トマト缶 にんじん かぼちゃ	にんにく・たまねぎ・エリンギ えのきたけ・キャベツ・きゅうり	628	21.0

※ 納品業者や天候、学校行事等の関係で献立を変更することがあります。ご了承ください。



区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
10月分平均	521	613	705
足立区所要量	527	620	713

