

日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
2	月	○	柳川丼(ご飯) 小松菜とえのきのおひたし	牛乳 豚肉 鶏卵	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ こんにゃく いんげん えのきたけ 緑豆もやし 小松菜	719	31.2	都民の日 (2日) 10月1日は「都民の日」でした。そこで今日は、東京都にゆかりのある献立にしました。柳川丼は、江戸生まれの柳川鍋をアレンジしたものです。給食ではドジョウの代わりに豚肉を使用しました。おひたしに入っている小松菜は、東京都江戸川区小松川付近で栽培が始まったことに由来して、この名前が付けました。
3	火	○	ハヤシライス(ご飯) フレンチサラダ	牛乳 豚肉	米 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり	777	25.3	
4	水	○	ご飯 さばの香味だれ けんちん汁 もやしのごま風味	牛乳 さば 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく 大根 緑豆もやし 小松菜	738	32.8	 食品ロス削減月間 (4日) 食品ロスとは、まだ食べることができるのに賞味期限切れや食べ残しなどでゴミとして捨てられてしまう食品のことです。給食で食べ残しを減らすためには、「配膳準備を早く行い食べる時間を確保する」「苦手なものでも口にしてみる」などの方法があります。食品ロスを減らすために、自分たちができることを考えてみましょう。
5	木	○	コッペパン(背スライス) ポトフ チリコンカン	牛乳 豚肉 フランクフルト 大豆 いんげん豆	コッペパン 米ぬか油 じゃがいも 米粉	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく	719	33.4	
6	金	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ わかめのみそ汁 キャベツときのこ炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ぶなしめじ エリンギ とうもろこし	720	31.2	
10	火	○	ほうれん草入りキーマカレー(麦ご飯) かにかまと大根のサラダ 稲城市産ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 かにかまぼこ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト 大根 とうもろこし きゅうり	808	27.7	 東京ヴェルディコラボ給食 (10日) 東京ヴェルディは、稲城市をホームタウンに活動しているプロサッカークラブです。ヴェルディのクラブカラーの緑色にちなんで、給食では緑色の代表的な野菜であるほうれん草を使い、キーマカレーを作りました。また、デザートはブルーベリーゼリーは、稲城市産のブルーベリーを使っています。「稲城なしのすけ」と「リヴェルン」がコラボしたオリジナルパッケージです。給食を食べて、東京ヴェルディの活躍をみんなで応援しましょう。
11	水	○	ご飯 豚キムチ炒め いんげんのナムル	牛乳 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ キムチ たら 緑豆もやし いんげん	714	28.2	
12	木	○	ミルクパン(食パン) ホキのサルサソース 麦と野菜のスープ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 ホキ 豚肉 ウインナー	ミルクパン でん粉 米ぬか油 砂糖 大麦	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 キャベツ パプリカ とうもろこし 小松菜	720	32.0	
13	金	○	ご飯 鶏肉のすき焼き風 わかめサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま	人参 長ねぎ 白菜 干しいたけ しらたき 大根 きゅうり 玉ねぎ	742	30.6	

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています
安心して食べられるよう衛生的に調理しています
地産地消を推進しています
みんなで同じものを食べることができます



給食時間のできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する
給食から、バランスのよい食事について学ぶ
食器を大切に使う
食べられる人は、なるべく残さず食べる



SDGs 17の目標

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤を作ろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナーシップで目標を達成しよう

10月10日は目の愛護デー

目によい食べ物は？

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

- ビタミンA カロテン**
うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など
- アントシアニン**
ブルーベリー、ぶどう、なすなど

稲城市HP
「学校給食」ページ

◎稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



Instagram始めました！

稲城市の学校給食【公式】



クックパッド「稲城市学校給食のキッチン」

日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明	
16	月	○	ミートソース(ゆでスパゲティ) キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚肉	スパゲティ 米ぬか 油 米粉 砂糖	セロリ 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム とうもろこし キャベツ	691	28.1	ミートソース (16日)  麵を一度に全部お皿に入るとあふれてしまうかもしれないので、まずは、袋を開ける前に袋の上から麵を2~4つに分けます。その後、袋を開けて1つずつお皿に入れ、ソースとからめて食べます。ソースが足りなくならないように麵とソースのバランスに気をつけながら食べましょう。	
17	火	○	ご飯 肉団子の酢豚風 もやしの中華和え	牛乳 肉団子	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン 緑豆もやし 小松菜	720	23.2		
18	水	○	ご飯 あかうおの照り焼きだれ 豆乳仕立ての飛鳥汁 ひじきの五目煮	牛乳 あかうお 鶏肉 豆乳 みそ ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも	人参 大根 こんにゃく いんげん	740	35.5		
19	木	○	豚肉の和風あんかけ丼(ご飯) しらたき炒め	牛乳 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ しらたき たけのこ	741	29.1	ご当地給食(奈良県) 豆乳仕立ての飛鳥汁 (18日)  飛鳥汁は、牛乳や鶏肉、季節の野菜が入ったみそ仕立ての汁もので、奈良県の伝統料理です。今日の給食の飛鳥汁は、牛乳の代わりに豆乳を使用しました。豆乳と味付けに使ったみそは、どちらも大豆からできているので相性が良く、まろやかな味わいになります。	
20	金	○	ご飯 家常豆腐 大根の塩昆布和え	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 昆布	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ たけのこ 長ねぎ 大根 緑豆もやし	768	32.6		
23	月	○	ご飯 さばの和風レモンだれ 秋のすまし汁 卵の花	牛乳 さば 鶏肉 かまぼこ おから	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	レモン 大根 えのきたけ 長 ねぎ 人参 こんにゃく 干しいたけ	764	36.4		
24	火	○	ご飯 豚肉のかりんと揚げ きのこスープ 豆もやしの香味炒め	牛乳 豚肉 豆腐	米 でん粉 米ぬか 油 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 にんにく 緑豆もやし 大豆もやし	775	28.4	卵の花 (23日)  卵の花とは、おからのことです。おからは大豆を絞って豆乳をとった後に残るもので、食物繊維やたんぱく質、カルシウムなどの栄養素がたくさん含まれています。特に食物繊維が多く、おなかの調子を整える働きがあります。	
25	水	○	ご飯 塩肉じゃが 大根の甘酢和え	牛乳 豚肉 さつまいも 揚げ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 大根 きゅうり	731	28.2		
26	木	○	ご飯 ハンバーグおろしだれ 呉汁 ほうれん草の梅肉和え	牛乳 ハンバーグ 大豆 みそ かつお節	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも	大根 ごぼう 人参 長ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 梅	766	31.3	世界の料理(タイ) ガパオライス (30日)  ガパオライスは、鶏ひき肉や玉ねぎ、ピーマンといった具材を炒めて、ご飯にかけて食べるタイの定番料理です。タイでは、魚から作られる醤油に似た調味料の「ナンプラー」を使うため独特の香りがありますが、給食ではオイスターソースや醤油も加えて食べやすくアレンジしています。	
27	金	○	キャロット食パン 鶏肉のトマト煮 ガーリックポテト	牛乳 鶏肉 ウインナー	キャロットパン オリーブ油 砂糖 米粉 米ぬか油 じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ トマト	718	31.7		
30	月	○	ガパオライス(ご飯) 春雨と肉団子のスープ	牛乳 肉団子 鶏肉	米 緑豆春雨 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく パプリカ ピーマン たけのこ	712	27.0		
31	火	○	ココアマーブル食パン かぼちゃシチュー カラフルソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム	マーブルパン 米ぬか油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぼちゃ キャベツ とうもろこし パプリカ	813	29.2	ハロウィン (31日)  今日はハロウィンにちなみ、かぼちゃを使ったシチューを作りました。かぼちゃはビタミンAという栄養素が多い緑黄色野菜です。ビタミンAは、悪い菌からのどや鼻を守り、風邪に負けない強い体をつくる手助けをしてくれます。	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	743	30.1	
							学校給食摂取基準	830	27~41	

第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について

Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和5年10月18日(水)
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和5年10月19日(木)
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和5年10月20日(金)

☆ 長期間給食を停止したいときは、お早めに学校にお申し出ください。停止のお申し出がない期間は給食費がかかります。
☆ 給食費は納期限までにお支払いください。
10月分の学校給食費の口座振替は10月2日(月)、11月分の学校給食費の口座振替は10月31日(火)です。
給食費は法律に基づき、保護者の皆様に食材料費として公平にお支払いいただくものです。未納がないようお願いいたします。毎回、指定口座の残高不足により振替が出来ない方が見受けられますので、必ず振替日の前日までに指定口座にご用意ください。
☆ 現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております(令和4年度は7件の申立てを行いました)。未納がある方は速やかに納入してください。
【学校給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111内線652