

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 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明	
1	火	○	ミルクパン(柏) タンダーリーチキン かぶとベーコンのスープ ツナコーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	ミルクパン 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぶ キャベツ とうもろこし パ プリカ 小松菜	724	31.8	<b>都民の日給食(2日)</b> 10月1日は「都民の日」です。 東京都の郷土料理である柳川鍋は、ド ジョウとごぼうを甘辛く煮て卵で閉じた 料理です。給食ではドジョウの代わりに 豚肉を使った柳川丼にアレンジしていま す。 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が由来でこの 名前が付けました。 	
2	水	○	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 こんにやく いんげん 緑 豆もやし えのきたけ 小松菜	720	31.2		
3	木	○	ご飯 さばの香味だれ けんちん汁 白菜の煮びたし	牛乳 さば 豆腐 油揚 げ	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 ごぼう こんにやく 大根 白菜 緑 豆もやし	745	33.5		
4	金	○	豚肉ときのこのトマトソース (ゆでスパゲティ) フライドポテト コールスローサラダ	牛乳 青のり 豚肉	スパゲティ フライドポ テト 米ぬか油 米粉 砂 糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ エリンギ マッシュ ルーム トマト キャベツ とうも ろこし パプリカ きゅうり	770	29.0		
7	月	○	ご飯 さわらのねぎみそだれ 具だくさんすまし汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 さわら みそ 鶏肉 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉 ごま	にんにく 長ねぎ 人参 大根 こんにやく ぶなしめじ キャベツ えのきたけ	735	35.1		
8	火	○	ご飯 生揚げと白菜のキムチ炒め いんげんのナムル	牛乳 豚肉 みそ 生揚 げ	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キムチ 白菜 大根 長ねぎ 緑 豆もやし いんげん	757	31.7		
9	水	○	ぶどうパン(食パン) チキンカツマトソース ジュリエンスープ ミックスベジタブルソテー	牛乳 鶏肉 豆乳 ベー コン ウインナー	ぶどうパン でん粉 米 パン粉 米ぬか油 砂糖	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし グリンピース	780	31.0		
10	木	○	緑黄色野菜のポークカレー(麦ご飯) こんにやくと大根のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 砂 糖 バター 小麦粉 ごま 油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー 大根 こんにやく ゆず	829	25.8		
11	金	○	ご飯 いかのかりんと揚げ えのきのみそ汁 豆もやしの香味炒め	牛乳 いか 豆腐 油揚 げ みそ	米 でん粉 米ぬか油 ごま油	生姜 えのきたけ 長ねぎ にんにく 人参 緑豆もやし 大豆も やし	753	33.5		
15	火	○	ご飯 豆腐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		
16	水	○	シーフードクリームソース (キャロットライス) フレンチサラダ 稲城市産ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 いか えび 生クリーム チーズ	キャロットライス 米ぬ か油 小麦粉 バター 砂糖 ブルーベリーゼ リー	玉ねぎ 人参 とうもろこし パ プリカ キャベツ きゅうり	825	25.9		
17	木	○	黒砂糖パン(コッペ) 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 ウィ ナー	黒砂糖パン 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	726	31.5		
18	金	○	ご飯 塩肉じゃが 大根のじゃこ和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 じゃがい も 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いん げん 大根 きゅうり	730	28.8		
21	月	○	菜飯 さけの照り焼きだれ なめこのみそ汁 ひじきの煮物	牛乳 さけ みそ ひじき 大豆 油揚げ	菜飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長 ねぎ こんにやく いんげん	728	37.3		
22	火	○	ミルクパン(背スライス) ポトフ チリコンカン	ミルクパン 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	742	33.4		
23	水	○	ご飯 あかうおの甘酢だれ 豆乳仕立ての飛鳥汁 しらたき炒め	牛乳 あかうお 鶏肉 豆乳 みそ 豚肉	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 大根 しらたき た けのこ テンゲン菜	771	32.2		
24	木	○	ご飯 麻婆豆腐 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 長ね ぎ ぶなしめじ 緑豆もやし にな ら	735	31.1		
25	金	○	ご飯 鶏肉のねぎだれ 大根のみそ汁 きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 わかめ み そ	米 米ぬか油 砂糖 で ん粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 大根 ごぼう ほうれんこん こんに やく いんげん	726	29.6		
28	月	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ さつまい 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 ほっけ 鶏肉 み そ 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 さつまいも 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 長ね ぎ キャベツ ぶなしめじ 小松 菜	789	32.2		
29	火	○	ガパオライス(ご飯) トックと卵のスー プリン	牛乳 鶏肉 鶏卵	米 米ぬか油 でん粉 トック ごま油 砂糖	生姜 ぶなしめじ たけのこ 長 ねぎ テンゲン菜 にんにく 玉 ねぎ 人参 パプリカ ビーマン りんご	776	29.5		
30	水	○	ミルクパン(食パン) かぼちゃシチュー カラフルソテー 米粉クレープ(チョコ)	牛乳 鶏肉 生クリーム	ミルクパン 米ぬか油 バター 小麦粉 米粉ク レープ	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	28.1		
31	木	○	さつまいもご飯 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	さつまいも 米ぬか 油 砂糖 でん粉	レモン 大根 えのきたけ 長ね ぎ 人参 こんにやく 干しいた け	837	38.0		
* 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	763	31.4	<b>ご当地給食(鹿児島県)</b> <b>さつまい(28日)</b> さつまいは鹿児島県で江戸時代から 食べられている郷土料理で、「さつまい」と は鹿児島県の昔の呼び名です。 さつまいには、鶏肉が入っているのが 特徴で、お客さんが来た時や、お祝いの 時にも食べられています。 また、今回のさつまいには鹿児島県で たくさん収穫される、さつまいもも入っ ています。 
							学校給食摂取基準	830	27~41	

**目の愛護デー(10日)**

10月10日は「目の愛護デー」です。  
 10を二つ並べて書いて、横から見ると  
 目とまゆ毛の形になることからこの日に  
 なりました。

緑黄色野菜のポークカレーには、にん  
 じん、トマト、かぼちゃ、ブロッコリーと  
 いった緑黄色野菜が入っています。



緑黄色野菜に含ま  
 れているカロテンという栄  
 養素は体の中で、目の  
 健康を保つために必要  
 な栄養素であるビタミン  
 Aに変わります。

**稲城市産ブルーベリー  
(16日)**

東京都は日本のブルーベリー栽培が  
 始まった場所です。ブルーベリーの旬は  
 夏で、ブルーベリー農家の方々は暑い時  
 期にブルーベリーがしっかりと熟してい  
 るか、虫食いがいかなどを一粒ずつ  
 確認しながら収穫をしています。

夏に稲城市内の農園で収穫されたブ  
 ルーベリーを使ってゼリーにしました。

**ご当地給食(鹿児島県)  
さつまい(28日)**

さつまいは鹿児島県で江戸時代から  
 食べられている郷土料理で、「さつまい」と  
 は鹿児島県の昔の呼び名です。

さつまいには、鶏肉が入っているのが  
 特徴で、お客さんが来た時や、お祝いの  
 時にも食べられています。

また、今回のさつまいには鹿児島県で  
 たくさん収穫される、さつまいもも入っ  
 ています。



**世界の料理(タイ)**

**ガパオライス(29日)**

10月の世界の料理はタイです。タイは  
 東南アジアに位置し、正式には「タイ王  
 国」といいます。

ガパオライスのガパオとは、タイ語で  
 「バジル」というハーブの意味です。  
 タイ料理では様々なハーブに加えて、  
 「ナンプラー」という調味料を使うことが  
 多いです。ナンプラーとは、魚を発酵さ  
 せて作った調味料で、独特な香りとうま  
 味が強いのが特徴です。



※5月8日(水)、5月23日(木)に提供を中止いたしましたベーコン、ぜんまい水煮の相当品目として、10月30日(水)に米粉クレープ(チョコ)を追加いたしました。

**イナゴイ** 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  
 食物アレルギーなどの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」



# 10月 給食だより

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ一年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

## 10月10日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を二つ並べて書いて、横から見ると目とまゆ毛の形になることから制定されました。近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやタブレット、ゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。目の愛護デーは目の健康について考え、目を労わる一日にしましょう。

目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗いところで物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こすことがあります。

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう…？  
正解はにんじんです。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。また、ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。その他にもビタミンAを多く含む食材はたくさんありますので意識して食べましょう。

**ビタミンAを多く含む食品**

かぼちゃ    ギンダラ    レバー    ウナギ  
モロヘイヤ    にんじん    ほうれん草 など

油と一緒にとると  
吸収率アップ!

10月14日は  
スポーツの日

## スポーツで力を発揮するための食事とは？

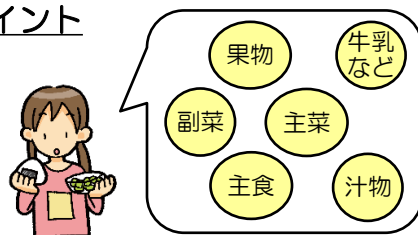
スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。

### スポーツをする人の食事

スポーツをしていても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。そのためにも、スポーツをしている人は栄養バランスがよく、エネルギー量を多くとる食事が基本になります。

#### 食事の内容を決める時のポイント

スポーツをしている人の食事内容を決める時は、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳（乳製品）・果物をそろえると栄養バランスをととのえることができます。



#### 献立例

ごはん、小松菜としめじのみそ汁、豚のしょうが焼き、付け合わせ（キャベツの千切りとブロッコリー）、しらす入りわかめサラダ、冷やっこ、オレンジ、牛乳

- 【ビタミンC】 オレンジ
- 【カルシウム】 しらす
- 【たんぱく質】 豆腐
- 【炭水化物】 ごはん
- 牛乳【カルシウム】
- 【たんぱく質】
- ブロッコリー【ビタミンC】
- 豚肉【たんぱく質】
- 【ビタミンB1】
- 小松菜【カルシウム】
- 【鉄】

【】内は主に摂取量が期待できる栄養素です

### ステップアップ!

#### 目的に合わせた食品の組み合わせ

基本のバランスのよい食事をとった上で、トレーニングとともに、つけたい力に合わせて食品をプラスしましょう。

持久力を  
つけたい



体にエネルギーを蓄える  
⇒炭水化物を多くとる



エネルギーづくりをスムーズにする  
⇒ビタミンB群やCを多くとる



貧血を予防する  
⇒鉄を多くとる



筋力・瞬発力を  
つけたい



筋肉をつける  
⇒たんぱく質を多くとって、  
脂肪をとりすぎない



骨を強くする  
⇒カルシウムを多くとる



### 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6年10月23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6年10月24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6年10月25日（金）

☆ 給食費は納期限までにお支払いください。

10月分の給食費の口座振替日は9月30日（月）、11月分の学校給食費の口座振替は10月31日（木）です。  
給食費は法律に基づき、保護者の皆様に食料費として公平にお支払いいただくものですので、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多々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進めております。未納がある方は速やかに納入してください。納入が困難な場合にはお早めにご相談ください。

☆ 長期欠席等により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。

☆ お子さんに安全・安心な学校給食を提供することを最優先に運営しております。そのため、材料の仕入れ段階等の問題により、急遽一部の給食提供ができなくなる場合もございます。その際には、別の日での献立等で調整させていただきますので、給食費の返還はいたしかねますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

【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