

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
1	金	○	ご飯 麻婆なす 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 海藻	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ なす 緑豆もやし とうもろこし	621	24.7	<b>都民の日 (4日)</b> 10月1日の都民の日にちなみ、東京都にゆかりのある食材を使った献立にしました。メンチカツに使用しているムロアジは、八丈島をはじめとする暖かい海で獲れる、40cmほどの魚です。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。
4	月	○	ご飯 八丈島産ムロアジのメンチカツ (ボトル中濃ソース) 吉野汁 小松菜とえのきのおひたし	牛乳 ムロアジメンチカツ 鶏肉 豆腐	米 米ぬか油 でん粉 砂糖	人参 大根 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ 緑豆もやし 小松菜	600	23.0	
5	火	○	ご飯 鶏肉の甘酢だれ いわしのつみれ汁 キャベツときのご炒め	牛乳 鶏肉 つみれ みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	レモン 人参 大根 こんにやく 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ エリンギ とうもろこし	600	26.5	
6	水	○	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	591	27.6	<b>目の愛護デー (8日)</b> 10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を保つために良いとされる栄養素は、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAや、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンなどがあります。
7	木	○	ご飯 さけの和風だれ なめこのみそ汁 ごぼうの甘辛炒め	牛乳 さけ みそ 豚肉 大豆	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ ごぼう 人参	591	29.8	
8	金	○	緑黄色野菜のポークカレー (麦ご飯) コールスローサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ フロccoli キャベツ とうもろこし パプリカ きゅうり	731	21.7	<b>さば (11日)</b> 「さばを読む」という言葉がありますが、これはさばが他の魚に比べて傷みやすく、市場で急いで数えるため数をごまかしていたということに由来しているそうです。現在は冷凍技術が進歩したことにより、水揚げされた魚を新鮮な状態で手に入れることができるようになりました。
11	月	○	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	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも	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	584	25.7	
12	火	○	ご飯 生揚げとキャベツのキムチ炒め 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 キャベツ たら 長ねぎ 緑豆もやし いんげん	625	26.5	
13	水	○	ミルク食パン 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 ベーコン 豚肉 ウインナー	ミルクパン でん粉 米ぬか油 砂糖 小麦	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	598	25.6	<b>世界の料理(メキシコ) ホキのサルサソース (13日)</b> メキシコ料理は古くから伝わる伝統的な食文化が評価されて2010年にユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。サルサソースは、トマト、玉ねぎ、ピーマンなどの野菜を細かく刻んでレモン汁やタバスコと和えたメキシコ料理の代表的なソースです。
14	木	○	ご飯 鶏肉の照り焼きだれ 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	人参 大根 長ねぎ ごぼう れんこん こんにやく いんげん	585	24.0	
15	金	○	わかめご飯 焼き餃子(2コ) 中華風野菜スープ 春雨サラダ	牛乳 餃子 鶏肉 豆腐 ハム	わかめご飯 米ぬか油 でん粉 緑豆 春雨 砂糖	人参 たけのこ きくらげ たら 緑豆もやし きゅうり 玉ねぎ	578	17.9	

調理場からのお知らせ



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

区分	学校名	調理場炊飯のご飯提供予定日
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3年10月18日(月)
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3年10月20日(水)
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3年10月21日(木)

◎ 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」はインターネット上でも見ることができます。

子ども達に人気の給食レシビ掲載中!

クックパッド  
「稲城市学校給食のキッチン」  
QRコード



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
18	月	○	ご飯 あかうおの西京みそだれ 五目すまし汁 ひじきの五目煮	牛乳 あかうお みそ 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも	生姜 人参 かぶ 長ねぎ こんにゃく いんげん	579	27.2	<b>ご当地給食(鹿児島県)</b> <b>呉汁(20日)</b> 大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」といい、呉をみそ汁に入れたものを呉汁といいます。秋から冬にかけて大豆が収穫、出荷されることから寒い時期の体が温まる料理として日本各地で食べられてきました。 
19	火	○	ぶどうパン(コッペ) 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	629	24.5	
20	水	○	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	617	24.8	
21	木	○	ご飯 家常豆腐 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ たけのこ 長ねぎ ぶなしめじ 緑豆もやし にら	627	27.3	<b>りんご(22日)</b> りんごには、食物繊維やビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれています。おなかの調子を整えてくれる食物繊維のひとつである「ペクチン」という成分は、りんごの皮と実の間に多く含まれているので、皮ごと食べるのがよいといわれています。 
22	金	○	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 りんご	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 パター 砂糖	玉ねぎ 人参 とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり りんご	677	22.0	
25	月	○	ご飯 あじフライ(ボトル中濃ソース) 秋のすまし汁 もやしのごま風味	牛乳 あじ 豆乳 鶏肉 かまぼこ	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 ごま 砂糖	大根 えのきたけ 長ねぎ 人参 緑豆もやし 小松菜	619	25.6	<b>凍り豆腐(27日)</b> 凍り豆腐は、豆腐を一度凍らせてから作ります。凍らせた豆腐を解凍し、その後乾燥させてかたくなったものがお店で売られています。乾燥させることで保存性が高くなり保存食としての役割を果たしていたと言われていました。一度凍らせた豆腐の中はスポンジ状になっており、料理をした時に味が染みやすくなります。 
26	火	○	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 こんにゃく 絹さや 大根 きゅうり	606	24.3	
27	水	○	ご飯(ふりかけ) 凍り豆腐の卵とじ 白菜の塩昆布和え	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 昆布	米 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく 絹さや 白菜 緑豆もやし	610	26.7	
28	木	○	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	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ 小松菜 にんにく 緑豆もやし 大豆もやし	636	23.8	
29	金	○	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 バター 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	680	23.2	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 小学校の基準値は中学年を基にしています。 * 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	618	
							学校給食摂取基準	650	21~32

## 育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人\*1ものが、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%(カロリーベース)\*2と、約6割を外国からの輸入に頼っているながら、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)が年間で646万トン\*3発生しています。世界食料デー(World Food Day)は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていいただければと思います。

私たちにできること?



食べ物を無駄にしない



地域で生産された食べ物を選ぶ



世界の食料問題に目を向ける



\*1: 2016年(国連WFP) \*2: 2016年度(農林水産省) \*3: 2015年度推計値(農林水産省・環境省)

☆給食費は納期限までにお支払いください。  
**【お知らせ】** 11月分の口座振替は11月1日(月)です。先払いとなりますのでご注意ください。  
 毎回、指定口座の残高不足により振替え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。給食費は食材を購入するための貴重な財源となっており、法律に基づき、保護者の皆様にご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。  
 ※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(今年度は既に4件の申し立てを行っています)。未納がある方は速やかに納入してください。  
**【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・653