

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
3	月	○	ご飯 八丈島産ムロアジのメンチカツ 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	722	27.3	<b>都民の日(3日)</b> 10月1日は「都民の日」でした。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	火	○	ご飯 鶏肉の甘酢だれ いわしのつみれ汁 キャベツときのこ炒め	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 こんにゃく 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ エリンギ とうもろこし	740	33.1	
5	水	○	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 稲城市産新高梨	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 梨	856	27.6	<b>稲城市産新高梨(5日)</b> 9月下旬から10月中旬にかけて旬を迎える新高梨は、ほかの品種に比べて大玉で、とても甘みが強い梨です。肥料の配合調整や昆虫や動物などに食べられないような工夫をして生産者の方々が大切に育てています。地元の旬の恵みをよく味わっていただきましょう。 
6	木	○	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 たらこ 長ねぎ 緑豆もやし いんげん	761	31.9	
7	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 稲城市産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 ブロッコリー キャベツ とうもろこし パプリカ きゅうり	874	25.8	
11	火	○	ご飯 さばの和風レモンだれ 秋のすまし汁 もやしのごま風味	牛乳 さば 鶏肉 かまぼこ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま	レモン 大根 えのきたけ 長ねぎ 人参 緑豆もやし 小松菜	753	34.5	<b>目の愛護デー(7日)</b> 10月10日は「目の愛護デー」です。給食は、かぼちゃや人参、ブロッコリーなどの緑黄色野菜が入ったカレーに、ブルーベリーのゼリーなど、目の健康を守るための栄養素を含んだ食材をたくさん使いました。また今日のブルーベリーゼリーは、稲城市の農家さんが育ててくれたブルーベリーを使って作ってもらった、稲城市オリジナルのゼリーです。 
12	水	○	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 白菜の塩昆布和え ももゼリー	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 干しいたけ グリンピース 白菜 緑豆もやし	771	32.3	
13	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 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 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	736	32.5	<b>塩昆布(12日)</b> 昆布はわかめなどと同じ海藻の一種で、グルタミン酸というまみ成分を豊富に含む、日本料理には欠かせない食材の一つです。乾燥させて出汁を引くのに使うほか、煮物や漬物、佃煮など、昆布自体を食べる料理もあります。給食では、塩昆布とごま油などの調味料を合わせて、ごまと一緒に和えました。
14	金	○	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 こんにゃく いんげん	722	29.5	

※7月13日(水)に提供を停止いたしました押し豆腐の相当品目として、10月12日(水)にももゼリーを追加いたしました。

## 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4年10月18日(火)
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4年10月20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4年10月21日(金)

☆学校給食費は納期限までにお支払いください。

【お知らせ】10月分の給食費の口座振替は9月30日(金)です。

毎回、指定された口座の残高不足により振替えが出来ない方が多く見受けられますので、必ず振替日の前日までに口座へご用意ください。学校給食費は、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(令和3年度は5件の申立てを行い、2件自主完納、3件差押えを行いました)。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

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
17	月	○	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 バ 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	815	26.0	<b>ご当地料理(長崎県)</b> <b>浦上そば(20日)</b> 長崎県は九州地方に位置しており、古くから海外との貿易の場として栄えてきました。浦上そばは、長崎県浦上地区でキリスト教を広めていたポルトガル人の宣教師が、当時肉を食べる習慣がなかった日本人の信徒たちに、健康によい食べ物として豚肉を食べさせようとしたのが始まりだそうです。たっぷりの野菜を豚肉と一緒に炒めて作る浦上そばは、長年にわたり地元の味として親しまれている料理です。 <b>もやし(21日)</b> もやしは、穀類や豆類を暗いところで発芽させて作る、芽の部分を食べる野菜です。名前は「芽を出させる」という意味の「萌やす」という言葉に由来しています。一般的にもやしと呼ばれているのは、緑豆を発芽させて作る緑豆もやしのことで、その他にも大豆を発芽させた豆もやしやブラックマッペを発芽させた黒もやしなど、様々な種類があります。 <b>まだい(25日)</b> 新型コロナウイルスの影響で以前よりも外食をする人が減ったり、海外からの観光客が減ったりした結果、消費量が減ってしまった国産食材があります。そのような食材の生産者を手助けする取り組みを国が行っていて、今日のまだいもその取り組みによって給食で提供できるようになりました。愛媛県で養殖されたまだいです。生産者の方に感謝の気持ちをもっていただきましょう。 <b>世界の料理(アメリカ)</b> <b>チリコンカン(28日)</b> チリコンカンはアメリカの国民食の一つで、アメリカのテキサス州南部で考案された料理と言われています。今日の給食では、チリコンカンの代表的な作り方にならって、ひき肉や玉ねぎ、トマトなどの野菜と豆などの食材にチリパウダーを加えて煮込みました。チリパウダーが入ることで生まれる独特な香りを楽しんでください。   
18	火	○	ご飯 さわらのねぎみそだれ 具たくさんすまし汁 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 こんにゃく ぶなしめじ キャベツ えのきたけ	731	35.1	
19	水	○	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	782	31.0	
20	木	○	ご飯 さけの和風だれ なめこのみそ汁 浦上そば(豚肉とごぼう炒め)	牛乳 さけ みそ 豚 肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 大根 なめこ 長ねぎ ごぼう 緑豆もやし こんにゃく	699	36.1	
21	金	○	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	762	33.0	
24	月	○	菜飯 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	菜飯 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	728	34.5	
25	火	○	ご飯 まだいの唐揚げさっぱりだれ きのこスープ 豆もやしの香味炒め	牛乳 まだい 豆腐	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖 ごま油	レモン 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 生 姜 緑豆もやし 大豆もやし	727	30.0	
26	水	○	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 い んげん 大根 きゅうり	737	29.0	
27	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	754	30.3	
28	金	○	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	718	33.4	
31	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	生姜 にんにく 長ねぎ 人 参 ごぼう こんにゃく 大根 白菜 緑豆もやし	716	32.0	
* 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	755	31.2
							学校給食摂取基準	830	27~41

10月

食品ロス削減月間

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。日本では年間約570万トン(令和元年度)もの食品ロスが発生しています。ちなみに、前年の平成30年度の食品ロスは年間600万トンだったので、比べると30万トン減っていることがわかります。  
1人1人が自分にできることを考えて気を付けることができれば、もっと減らしていくことができるかもしれません。食品ロスを減らすために、自分たちにできることを考えてみましょう。

楽しみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつかご紹介いたします。

旬の食べ物を 使う

旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことです。鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思ふと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に 料理をする

作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に

必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。

◎ 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ができます。

子ども達に人気の給食レシピ掲載中!

クックパッド  
「稲城市学校給食のキッチン」  
QRコード

