

日	曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	麦ごはん 牛乳	ごまみそ汁 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ(バ) りんご(角)	牛乳、豆腐ハンバーグ、 豚肉、煮干し、削り節、豆腐、 白みそ、赤みそ	りんご、だいこん、ごぼう、にんじん、 根深ねぎ、ほうれんそう	麦ごはん、米ぬかサラダ油、 三温糖、じゃがいも、ごま	652 821	21.9 26.9	
3	火	ツイストパン 牛乳	ふわふわたまごのスープ 焼きそば(バ) フルーツポンチ(角)	ベーコン、牛乳、豚肉、 チーズ、鶏卵、あおのり	パインアップル缶、たまねぎ、りんご 缶、にんじん、黄桃缶、キャベツ、パ セリ	ツイストパン、ナタデココ、米 ぬかサラダ油、パン粉、蒸し 中華めん	666 902	23.4 30.1	
4	水	ごはん 牛乳	炒り鶏 さけのみそマヨネーズ焼き(バ) 小松菜とえのきのごま和え(角) 月見だんご(学)	さけ、牛乳、鶏肉、白み そ、凍り豆腐、煮干し、削 り節、うずら卵	こまつな、もやし、えのきたけ、ごぼ う、にんじん、たけのこ、こんにゃく、 乾しいたけ	ごはん、米ぬかサラダ油、マ ヨネーズ、ごま、三温糖 月見だんご	711 951	30.9 40.4	
5	木	コッペパン 牛乳(中250ml)	白いんげん豆のシチュー 焼きウインナーミートソースかけ (バ)	ウインナーソーセージ、 牛乳、鶏肉、豚肉、白い んげんまめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	コッペパン、米ぬかサラダ 油、じゃがいも、三温糖、パ ター、小麦粉	648 845	25.1 32.5	
6	金	ごはん 牛乳	豚肉と大根のみそ煮 キャベツのおかかマヨネーズ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚 肉、かつお節、生揚げ、 赤みそ	きゅうり、キャベツ、だいこん、にんじ ん、こんにゃく、さやいんげん	ごはん、マヨネーズ、三温糖	613 777	23.5 28.7	
10	火	食パン 牛乳(中250ml) ブルーベリージャム	アルファベットスープ レバーのバーベキューソースかけ(バ) カラフル野菜のサラダ(角)	牛乳、豚レバー竜田揚 げ、ベーコン	きゅうり、ブルーベリージャム、 とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 もやし、キャベツ	食パン、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、なたね油、三温 糖、ごま油 アルファベットマロ ン	605 850	23.1 30.9	
11	水	ごはん 牛乳	親子煮 さばのごまみそ焼き(バ) 大根サラダ(角)	さば、牛乳、鶏肉、赤み そ、煮干し、削り節、鶏卵	だいこん、きゅうり、にんじん、たまね ぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ご ま、上白糖、三温糖、じゃが いも	704 895	29.2 36.2	
12	木	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 ミニココア揚げパン(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、豚肉、白みそ	ごぼう、根しよが、とうもろこし、にん じんにゃく、きゅうり、にんじん、たけのこ、乾 しいたけ、もやし、にら、根深ねぎ	コッペパン、中華めん、米ぬか サラダ油、なたね油、上白糖、コ コア、ごま、三温糖、でん粉、ご ま油	681 857	22.9 28.5	
13	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ(角)	牛乳、サラダチキン、豚 肉、豆腐	きゅうり、にんにく、もやし、根しよ が、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、ごま油、米ぬかサラ ダ油、ごま、三温糖、でん粉	649 821	27.8 34.5	
16	月	ごはん 牛乳	みそけんちん汁 ニギスの竜田揚げ(バ) 豚肉とひじきの炒め煮(角)	ニギス竜田揚げ、牛乳、 鶏肉、豚肉、ひじき、煮 干し、削り節、白みそ、赤 みそ、豆腐	ごぼう、にんじん、だいこん、糸こん にゃく、乾しいたけ、たまねぎ、さやい んげん、根深ねぎ	ごはん、ごま油、米ぬかサラ ダ油、なたね油、さといも、三 温糖、ごま	608 769	24.2 27.8	
17	火	ライスボール (米粉パン) 牛乳	ポークビーンズ チキンのマーマレード焼き(バ) コールスロー(角) 角チーズ(中ビ)	チーズ、牛乳、鶏肉、豚 肉、だいず	キャベツ、きゅうり、にんにく、とうも ろこし、にんじん、たまねぎ、トマト缶、ト マトピューレー	ライスボール、米ぬかサラダ 油、マーマレード、上白糖、 じゃがいも	645 809	28 35.6	
18	水	ごはん 牛乳	肉じゃが ししゃもの南蛮ソースかけ(バ) もやしのサラダ(角)	ししゃもでん粉付き、牛 乳、豚肉、煮干し、削り 節、凍り豆腐	もやし、きゅうり、にんじん、根深ね ぎ、しらたき、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、な たね油、上白糖、ごま、じゃ がいも、三温糖	673 833	24.2 28.7	
19	木	子どもパン 牛乳	さつまいものシチュー オムレツのデミグラスソースかけ (バ)	オムレツ、牛乳、鶏肉、 脱脂粉乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム	子どもパン、三温糖、さつま いも、バター、米ぬかサラダ 油、小麦粉	672 913	22.9 30	
20	金	ごはん 牛乳	カレー マカロニサラダ(角) ミニ洋梨ゼリー(小1中2ビ)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨ ーグルト	キャベツ、洋梨ゼリー、きゅうり、にん じんにゃく、とうもろこし、たまねぎ、にんじ ん、ソテーオニオン、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、マ カロニ、マヨネーズ、上白糖、 じゃがいも、ココア、バター、 小麦粉	710 909	21.3 25.6	
23	月	麦ごはん 牛乳	白菜のみそ汁 ミニほたて磯辺フライ(小中2バ) 切り干し大根のシャキシャキそぼろ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚 肉、油揚げ、鶏肉、豆腐、 白みそ、赤みそ ほたて磯 辺フライ	ほうさい、にんじん、たまねぎ、切干し だいこん、こまつな	麦ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、三温糖	647 796	23.4 28	
24	火	バターロール 牛乳	野菜とミートボールのスープ タンドリーチキン(バ) コンとブロックリーのサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、 肉団子	ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、 キャベツ、かぶ	バターロール、米ぬかサラダ 油、上白糖	642 888	27.2 36.1	
25	水	酢めし 牛乳	かきたま汁 小えびのから揚げ(バ) 栗ごはんの具(角)	牛乳、小えびのから揚 げ、鶏肉、煮干し、削り 節、なると、鶏卵	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ぶなしめ じ、ほうれんそう、えだまめ	酢めし、米ぬかサラダ油、な たね油、くり、でん粉、三温糖	651 824	25.1 30.9	
26	木	地粉うどん 牛乳	カレーうどんの汁 笹かまぼこのパセリ揚げ(バ) もやしのごま和え(角) 青のり小魚(中ビ)	牛乳、煮干し、青のり小 魚、削り節、笹かまぼこ、 豚肉	もやし、きゅうり、パセリ、にんじん、た まねぎ、根深ねぎ	地粉うどん、三温糖、小麦 粉、ごま、なたね油、カレール ウ、でん粉	619 806	25.2 33.8	
27	金	ごはん 牛乳	八宝菜 肉団子のケチャップあんかけ(小2中3 角)	牛乳、豚肉、いか、えび、 うずら卵 肉団子	フルーツミックスゼリー、根しよが、 にんにく、にんじん、たけのこ、もや し、キャベツ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、三 温糖、オニオンソース、でん 粉、ごま油	676 862	26.5 33.3	
30	月	ごはん 牛乳	五目煮 さんまのしょうが煮(バ) キャベツの浅漬け(角)	さんまの生葉煮、牛乳、 鶏肉、煮干し、削り節、だ いず	きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、 こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖	644 817	24.6 30.4	
31	火	ごはん 牛乳	ハヤシライスの具 ブロッコリーとツナのサラダ(角) パンプキンババロア(学)	牛乳、豚肉、まぐろフレ ーク	ブロッコリー、にんにく、きゅうり、たま ねぎ、にんじん	ごはん、パンプキンババロ ア、米ぬかサラダ油、上白 糖、じゃがいも	671 832	22.3 27.2	
給食回数		21回		(学)・・・学校配送(角)・・・角食缶(バ)・・・パット (タ)・・・タッパー(ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校(中)・・・中学校			平均栄養量	657 847	24.9 31.2
							基準栄養量	640 820	24 30

※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、一年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。

学校給食では、旬の食材を使って季節感のある献立をとり入れています。ご家庭でも秋の味覚をたっぷり使って、この季節ならではのおいしさを味わってみてください。



## 日本人とお米



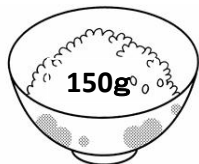
『米』は、二千数百年にわたって作り続けられた穀物です。日本人の主食として欠かせない米について考えてみましょう。

### 知っていますか？ 米の歴史

米の起源は、七千年前くらいのアッサム・雲南地方（現在のネパール・バングラディシュ・ミャンマーから中国の雲南省にかけての地域）だといわれています。このように、米は日本に自生していたものではなく、外国から伝わってきたものです。日本には二千数百年前に伝わったといわれています。



### ごはん1杯の栄養価



エネルギー量 252kcal

炭水化物 55.7g	たんぱく 3.8g
脂質 0.5g	食物繊維 0.5g

♥エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほかパンなどの他の穀類にくらべて良質のたんぱく質が含まれています。

♥ 学校給食で食べているお米は、埼玉県で作られた「コシヒカリ 40%・彩のかがやき 60%」のブレンド米です。



## 10月10日

## 目の健康と栄養

### 目の愛護デー

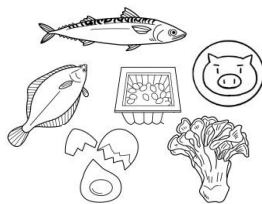
※ 秋に旬の食材がたくさん！！

#### ビタミンA



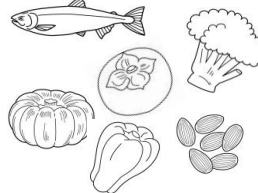
目の健康に欠かせず不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβカロテンが豊富で体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。

#### ビタミンB群



ビタミンB1は、眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれます。ビタミンB2は、目の疲労回復に役立つといわれています。納豆、卵、まいたけ、かれいなどに、多く含まれています。

#### ビタミンC・E



強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCはブロッコリー、ピーマンかきなどの野菜や果物、ビタミンEは、かぼちゃ赤ピーマン、アーモンドさけなどに、多く含まれています。

#### ルテイン・アントシアニン



野菜などの色のもとになる物質で、ルテインは、有害な青色光から目を守り白内障などの予防に役立つといわれ、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに、多く含まれています。アントシアニンは、疲れ目や視覚機能の改善に効果があるといわれ、ブルーベリー、ぶどう、なすなどに、多く含まれています。