

# 10月 ぎゅっしょくだより

【問い合わせ】  
東調理場  
みんなのくるりんキッチン  
☎ 042-527-2160

## スポーツには「食事がカギ！」

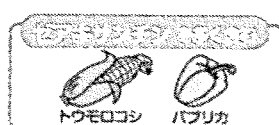
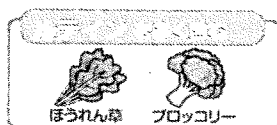
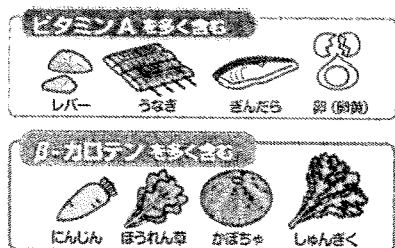
暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会やスポーツクラブの試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。

10月第2月曜日は「スポーツの日」



## 目の健康に役立つ「食べ物」とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。



出典：  
学校給食 第75巻 第9号  
文部科学省「学校保健統計調査」



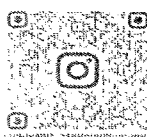
## 給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催します！ぜひこの機会に児童・生徒の皆さんが食べている学校給食をご試食ください！

開催日時 : 令和6年11月19日(火) 10時30分~12時30分  
開催場所 : 立川市学校給食西共同調理場(立川市泉町1156-14)  
試食する給食 : 西調理場小学校 Aブロック  
対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま  
申し込み方法 : 右の案内チラシQRコード、InstagramQRコード、立川市公式LINE、X(旧Twitter)にてご案内しています。  
問い合わせ : 学校給食課 西調理場  
電話 042-529-3511



案内チラシQRコード



InstagramQRコード

今回の試食会は、3学期です。  
東調理場中学校の給食を試食していただく予定です。



▼給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索！

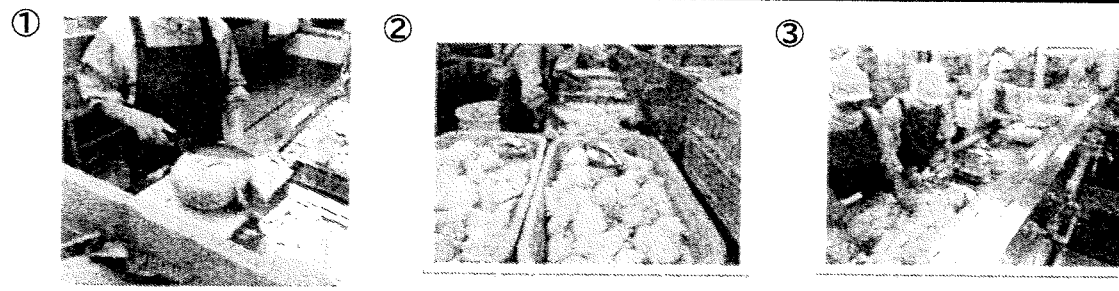
こちらのQRコードからもホームページをご覧いただけます。



## 調理場を知ろう

～野菜下処理室編～

野菜下処理室は、納品された野菜や果物などを洗いやすいように皮をむいたり、切ったり、洗浄したりする部屋です。



①これは、セルフホットドックにはさむキャベツを下処理している様子です。洗いやすいように、切ります。

②切ったキャベツは、シンクが3つ並んだ3層シンクで、3回洗浄します。汚れがひどいときは、4回以上洗うこともあります。

③3回洗ったキャベツは、奥にあるカゴに入れます。カウンターを利用してカゴだけを隣の部屋へ渡します。人は通れません。

上処理室に汚れを持ち込まない！

今年度の絵本は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『かまぼこちくわ さつまあげ』  
かさはら のりゆき 作 福音館書店

魚の身を水気をとって、すりつぶしたら、魚のすり身の完成。このすり身を蒸すと、何ができるでしょう？焼く？揚げる？身近な食べもの「かまぼこ」「ちくわ」「さつまあげ」が、じつは同じ材料「魚のすり身」からできていて、調理法が違うだけと知って驚くことでしょう。

給食では、さつまあげを作ります♪

出典:福音館書店

## 10月16日のメニュー スイートポテト

材料(4人分)

さつまいも 1本(260g)  
砂糖 大さじ1と1/3  
バター 7g  
牛乳 60g  
生クリーム 20g

作り方

- ① さつまいもは皮をむく。1~2cm幅に切り、水に浸けてあく抜きをする。
- ② ①を入れた鍋に水を入れて加熱し、中心に箸をさしてすんなりささるくらいになるまで加熱する。  
point:家庭では電子レンジや圧力鍋、蒸し器などを使って加熱することも可能です。
- ③ 熱いうちに湯をきり、つぶす。
- ④ ③とその他の材料をヘラで混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を分割して好きな形に成型し、170℃のオーブンで焼き色がつくまで15分~20分焼く。



## 牛乳のストローについて(お知らせ)

令和4年4月に、東京都より持続可能な社会の実現に向けプラスチックストローの削減を進めるよう通達がありました。同時に、ストローがなくても飲みやすく改良された紙パックが、東京都及び学校給食用牛乳の供給事業者により導入されたところ。本市としましては、環境問題や持続可能な社会への取り組みを推進することは大変重要であると考えている一方で、学校給食においては安全・安心な給食を提供することが大前提と考えております。

令和6年度より、学校給食用牛乳の供給事業者から、原則としてプラスチックストローの供給を停止するとの申し出がありました。そのため、本市では、原則ストローは使用せず、特別な配慮を要する場合に限り使用しています。この取り組みにより、1日に13,800本、年間約260万本のプラスチックストローを削減できることとなります。何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

# 10月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

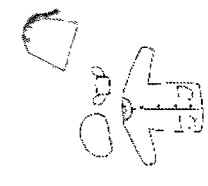
| 日曜  | 給食回数 22回                          |                            | 給食目標 季節の食べ物を知ろう    |                   | ざいりよりうのはたらき                         |                 |
|-----|-----------------------------------|----------------------------|--------------------|-------------------|-------------------------------------|-----------------|
|     | のみもの                              | こんだて                       | ちからやねつに<br>なるもと(き) | ちやにくに<br>なるもと(あか) | からだのちようしを<br>とのえるもと(みどり)            | こんだてメモ          |
| 1火  | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | バターロールパン<br>ハンバーグ<br>ミニトマト | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ | 10月削減<br>食品ロス削減 |
| 2水  | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ | 11月削減<br>食品ロス削減 |
| 3木  | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ | 12月削減<br>食品ロス削減 |
| 4金  | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ | 1月削減<br>食品ロス削減  |
| 7月  | <b>振替休業日</b>                      |                            |                    |                   |                                     |                 |
| 8火  | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 9水  | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 10木 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 11金 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 15火 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 16水 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 17木 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 18金 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 21月 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 22火 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 23水 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 24木 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 25金 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 28月 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 29火 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 30水 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |
| 31木 | にぎゅう ちゅう ちゅう<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁 | みそ汁<br>みそ汁<br>みそ汁          | ちゅうかうめん<br>ごまあがり   | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>かぶ<br>セロリ |                 |

\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
\*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧いただけます。  
下のQRコードからアクセスしてください。



Instagram: 食物アレルギー対応方針 みんなのくるとるりんキッチン

チンゲンサイの産地



お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週待たせてください。香りに敏感なお子様もいらつしやるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。アイロンがけは必須ではありません。ほこりや等ごさいましたら、簡単な繕いをしていただけます幸いです。

東調理場(小) <<みんなのくるとるりんキッチン>>

|       |         |
|-------|---------|
| 基準    | 工ネルギー   |
| 今月の平均 | 639kcal |
| 国の基準  | 650kcal |

たんぱくしつ

16%

13~20%

今月の給本給食は、31日のてづくりさつまあげです。絵本のあらすじは、裏面へ！→→→



立川産 10月28日ポークビーンズ  
この日の給食には、立川産のトマトで作ったトマトビュレを使用した「ポークビーンズ」を提供します！！お楽しみに。

立川産 10月15日(十三夜)  
十三夜とは昔の暦でいう9月13日の夜のことです。先月紹介した十五夜と名前が似ていますが、十三夜には満月になる前のお月様が昇ります。古くから豆や粟をお供えて、お月様が昇られてきました。11日には「十三夜にちなんだぐりしめじのごはん、じゅうごんじり」を提供します。

立川産 10月10日ブルーベリーゼリー  
この日の給食には、立川産のブルーベリーを加工してゼリーにした「ブルーベリーゼリー」を提供します。

\*「うらかみそぼろ」は、長崎県浦上地区が発祥の郷土料理です。豚肉やさつまあげを使用して炒め煮した料理です。

ウイズの答えは献立表の右下で確認できます。

- ①東京都 ②群馬県 ③茨城県
- ④山形県 ⑤秋田県 ⑥岩手県
- ⑦宮城県 ⑧福島県 ⑨千葉県
- ⑩埼玉県 ⑪東京都 ⑫神奈川県
- ⑬静岡県 ⑭愛知県 ⑮岐阜県
- ⑯静岡県 ⑰愛知県 ⑱岐阜県
- ⑳静岡県 ㉑愛知県 ㉒岐阜県

今月の注目食材～チンゲンサイ  
チンゲンサイがはじめて栽培されたのは、第1回、チンゲンサイを漢字で書くと次のどれでしょうか？  
第2回、チンゲンサイの収穫量が1位の都道府県は、次のどの県でしょうか？



感謝の心をもっていただきますよう。