

にち 日 よう 曜	こん だて めい 献 立 名		おも な ざい りょう 主 材 料						ちようみりよう ほか 調味料 他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
	ぎゅうにゅう 牛 乳	しゅ しょく 主 食 ぶく 食	【黄】 おもにエネルギーになる		【赤】 おもに体をつくる		【緑】 おもに体の調子を整える			しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン			
19 月		ごはん	こめ							608 24.0	768 29.6
		ちくわのゆかりあげ	てんぷらこ	あぶら	ちくわ				ゆかり		
		こまつなのにびたし (郷土料理：東京都)			あぶらあげ		こまつな		しょうゆ みりん		
		かきたまじる	かたくりこ		たまご とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	しお しょうゆ けずりぶし		
		まっちゃんプリン	まっちゃんプリン								
食育の日											
		こめこパン	こめこパン							573 29.2	776 38.7
		わかどりの ガーリックパンこ焼き	パンこ	オリーブあぶら	とりにく		パセリ	にんにく	しお こしょう		
		わかめサラダ	さとう	ごま あぶら		わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	す しお こしょう しょうゆ		
コーンチャウダー		じゃがいも	あぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	ホワイトルウ しお こしょう			
21 水		ごはん	こめ							610 26.3	781 32.8
		いかのフリッター	こむぎこ かたくりこ	あぶら	いか たまご				しお さけ		
		キャベツのあますあえ	さとう	ごま				キャベツ きゅうり もやし	す しお しょうゆ		
		にくじゃが	じゃがいも (こんにゃく) さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ さけ		
22 木		コッペパン	パン							609 27.2	817 35.7
		わかどりとさといもの みそグラタン	さといも パンこ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー	たまねぎ コーン	ホワイトルウ みそ		
		ピーかまもやしの さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら	かまぼこ		ピーマン	もやし	しょうゆ		
		はるさめスープ	はるさめ		にくだんご		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
23 金		ごはん	こめ							592 25.0	758 30.5
		あじフライ		あぶら	あじフライ						
		こんぶあえ				しおこんぶ		キャベツ きゅうり	しょうゆ		
		すき焼き	(こんにゃく) さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく とうふ		にんじん	ごぼう はくさい えのきだけ ながねぎ	しょうゆ さけ みりん		
26 月		たにんどんぶり (むぎごはん)	こめ むぎ							627 23.9	804 29.9
		たにんどんぶり (ぐ)	さとう		ぶたにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	しお しょうゆ みりん けずりぶし		
		さといもとかきのかきあげ	さといも こむぎこ	あぶら	えび		にんじん	たまねぎ ごぼう かき えだまめ	しお		
		きりぼしだいこんと ひじきのしおナムル		ごま ごまあぶら		ひじき	こまつな	きりぼしだいこん にんにく	ちゅうかだし しお こしょう		
27 火		コッペパン	パン							616 25.6	829 33.3
		ツナポテトチーズ焼き	じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ツナ	チーズ	パセリ	たまねぎ	しお こしょう		
		カミカミサラダ	さとう	ごまあぶら	さきいか			キャベツ きゅうり コーン レモン	す しょうゆ しお こしょう		
		はだかむぎの やさいたっぷりスープ	むぎ かたくりこ		ベーコン たまご		トマト	レタス	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
29 木		コッペパン	パン							650 22.1	836 28.3
		焼きコロッケ	コロッケ								
		だいこんサラダ	さとう	ごま あぶら				だいこん キャベツ コーン	す しお こしょう ワイン		
		あきのかおりシチュー	じゃがいも	くり あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	ホワイトルウ しお こしょう		
30 金		さつまいもごはん	こめ さつまいも						しお さけ	613 21.5	755 25.9
		こいわしのうめのかあげ		あぶら		こいわしの うめのかあげ					
		ほうれんそうのごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	もやし	しょうゆ		
		かぼちゃのみそしる			とうふ あぶらあげ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ	みそ にぼし		
		ハロウィンデザート	ハロウィンデザート								

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。



食育だより

令和8年10月
西条市教育委員会
西条市栄養教員部



日本の食と文化

～ 東京都 ～

東京都は、穏やかな太平洋側気候で夏は降水量が多く、冬には冷たい季節風が吹きます。西部は山間部で、内陸部は盆地、そして東京湾沖の伊豆七島は暖流の黒潮で、冬でも暖かく漁業中心の暮らしがあります。

少しずつ秋の気配が感じられ、過ごしやすい季節になってきました。いろいろなことにチャレンジしやすい季節です。

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、実りの秋、食欲の秋など、みなさんはどんな秋を楽しみますか。



10月10日は「目の愛護デー」です！



10月10日は、「目の愛護デー」です。食べ物に含まれる栄養成分には、目に良い働きをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、視神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、植物の色素「アントシアニン」や、魚介類に多い赤い色素「アスタキサンチン」も目の疲れに有効だと言われています。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きをします。

ビタミンAを多く含む食品



アスタキサンチン

目の疾患を予防する働きがあります。えび、鮭、かになどに多く含まれます。

ビタミンB1



ビタミンB1

目の神経の働きを高めます。不足すると眼精疲労が起りやすくなります。

アントシアニン

ポリフェノールの一種で、目の働きを高めます。ブルーベリーに多く含まれます。

ビタミンB2

角膜を保護する作用があり、視神経の機能を回復させる働きがあります。

ビタミンB2を多く含む食品



～ 東京都 ～



東京都の食文化は、江戸の風情が残る「江戸前・下町」、豊かな自然が

残る「多摩川流域・奥多摩」、太平洋に広がり独自の文化を持つ「伊豆諸島」のエリアに分けられます。江戸時代以降、急速に発展した屋台文化の中で、江戸前の魚を使った寿司、天ぷら、そばなど次々いろいろな料理が屋台に並ぶようになり、「江戸前」という言葉は調理方法のみならず、江戸特有の流儀をも含むようになりました。



～ 深川めし ～

「深川めし」とは元来、ねぎと生のあさをみそでさっと煮て、汁ごとご飯にかけたものですが、現在は「ぶっかけ」と「炊き込み」の2種類があります。新鮮な生あさとねぎ、みその風味が口いっぱい広がる江戸の伝統食です。



～ もんじゃ焼き ～

「もんじゃ焼き」は、下町で生まれた食べ物です。物が無い時代に子供たちがだして溶いた生地で鉄板に文字を書いたことから当時は「文字焼き」と呼ばれていました。

生地に具材を混ぜ鉄板で焼き、小さなへうで熱々を食べます。



～ 柳川鍋 ～

「柳川鍋」は、開いたどじょうを割り下で煮込み、ささがきしたごぼうとともに卵でとじた料理です。

「柳川」の由来は、使う土鍋が九州の柳川で作られたからという説や江戸日本橋、浅草千束村の小料理屋の屋号からといった説があります。



～ 小松菜の煮びたし ～

小松菜は伝統的に生産された江戸東京野菜の一つです。江戸川区の小松川村が発祥の地とされ、東京周辺から全国に広まった野菜です。

「小松菜の煮びたし」は、小松菜を強火でさっと煮て、手早く冷まし、緑色を鮮やかに仕上げます。



～ 小松菜の煮びたし ～

～ 西条元気UP給食メニュー ～

【材料 4人分】

小松菜……………400g
油揚げ……………30g
うすくちしょう油…大さじ1
みりん……………小さじ2
水……………40 ml

【作り方】

- ① 小松菜は2cm幅に切り、下ゆでして水に取り、軽く絞っておく。
- ② 油揚げは短冊切りにする。
- ③ 鍋に水とうすくちしょう油、みりんを入れて沸かし、小松菜と油揚げを加えてひと煮立ちさせ、冷ましながら味を含ませる。

