



10月 予定献立表

日曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
			体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1月	野菜たっぷり醤油ラーメン 芋けんぴ	○牛乳 豚肉 なた	にんじん にんにく しょうが 玉葱 白菜 ねぎ キャベツ もやし	中華麺 さとう さつまいも 油 こま	856 30.4	
2火	イカとココナツのカレー じゃこと水菜のサラダ	○牛乳 鶏肉 イカ ヨーグルト 生クリーム わかめ じゃこ	トマト 赤ピーマン 水菜 セロリ にんにく しょうが 玉葱 ココナツミルク きゅうり キャベツ	米 小麦粉 さとう じゃがいも 油 カレー粉 ガラムマサラ	779 27.8	
3水	キムチチャーハン わかめサラダ 中華卵コーンスープ ぶどう食べ比べ	○牛乳 豚肉 鶏肉 卵 わかめ	にんじん 玉葱 ねぎ キムチ きゅうり キャベツ コーン ぶどう	米 さとう てんぷん 油	763 26.6	
4木	ゆかりごはん ごぼう入り厚焼き卵 こんにゃくあえ さつまいも入り豚汁	○牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ	ゆかり粉 さやいんげん にんじん ごぼう きゅうり もやし キャベツ 大根 ねぎ	米 押麦 さとう こんにゃく さつまいも 油	765 32.2	
5金	ごはん カマスの開き 豚しゃぶサラダ わんたん汁	○牛乳 カマス 豚肉 みそ	にんじん キャベツ きゅうり にんにく もやし ねぎ	米 さとう じゃがいも わんたんでんぷん 油	769 36.5	
9火	ごはん 豚のすきやき煮 おひたし アーモンドとかぼちゃのケーキ	○牛乳 豚肉 焼き豆腐 かつお節 卵 調理乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ 玉葱 干しいたけ キャベツ	米 こんにゃく 車麩 さとう 小麦粉 油 バター アーモンド	895 34.8	
10水	ホットあんパン カリカリポテトのフレンチサラダ ABCスープ	○牛乳 小豆 鶏肉 レンズ豆 ウィナー	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり にんにく 玉葱	パン さとう じゃがいも マカロニ マーガリン 油	782 28.7	
11木	ごはん 鰯(イワシ)の梅煮 からしあえ 大根とえのきのみそ汁	○牛乳 イワシ 生揚げ みそ 昆布 わかめ	にんじん しょうが 梅干し もやし キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	米 さとう 油	764 32.7	
12金	豚とれんこんのごはん 豆アジの唐揚げ ちくわぶ汁	○牛乳 豚肉 大豆 豆アジ 鶏肉 生揚げ	にんじん れんこん しょうが 大根 えのきたけ ねぎ	米 こんにゃく さとう てんぷん 小麦粉 じゃがいも ちくわぶ 油	789 34.9	
15月	鶏と緑豆(りょくとう)のおこわ 卵の花 根菜のごま汁 梨	○牛乳 鶏肉 緑豆 おから ちくわ 油揚げ 鶏肉 生揚げ	にんじん さやいんげん しめじ 干しいたけ ごぼう 大根 れんこん ねぎ 梨	米 もち米 こんにゃく さとう 油 こま	766 31.5	
16火	ごまごはん 鯖(サバ)のみそ煮 もやしのピリ辛あえ きのこのけんちん汁	○牛乳 サバ みそ 油揚げ 生揚げ	小松菜 にんじん しょうが ネギ にんにく もやし 大根 なめこ しめじ 干しいたけ	米 さとう こんにゃく じゃがいも こま 油	795 34.4	
17水	※ミートボールスパゲッティ さつまいものサラダ りんご食べ比べ	○牛乳 豚肉 おから 大豆	にんじん 玉葱 にんにく しょうが マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご	スパゲッティ パン粉 小麦粉 さとう さつまいも 油	879 33.6	
18木	焼き豚チャーハン 春雨あえ トックスープ	○牛乳 焼き豚 卵 ハム 鶏肉	ピーマン にんじん チンゲンサイ ねぎ 干しいたけ もやし	米 春雨 さとう トック(もち) 油	756 27.6	
19金	※栗ごはん 厚焼き卵 ひじきと大豆の炒め煮 けんちん汁	○牛乳 卵 大豆 あぶらあげ 生揚げ ひじき	にんじん しょうが 玉葱 干しいたけ 大根 ねぎ	米 じゃがいも さとう こんにゃく 里芋 くり 油	762 28.4	
22月	※竹の皮で包んだ中華ちまき もやしのナムル 野菜と生揚げの煮物	○牛乳 焼き豚 鶏肉 生揚げ	にんじん 小松菜 さやいんげん だけこの 干しいたけ もやし きゅうり にんにく 大根	もち米 車麩 じゃがいも さとう 油 こま	765 33.4	
23火	ピロシキサンド ほたてのクラムチャウダー ひよこ豆サラダ	○牛乳 豚肉 ベーコン ほたて いんげん豆 ひよこ豆 調理乳 生クリーム	にんじん ニラ パセリ しょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱 きゅうり	パン 春雨 くす粉 小麦粉 じゃがいも さとう 油	763 26.7	
24水	麦ごはん 秋刀魚(サンマ)の蒲焼き ごますあえ なめこ汁	○牛乳 サンマ 生揚げ みそ わかめ	にんじん しょうが キャベツ もやし 大根 なめこ ねぎ	米 押麦 てんぷん さとう 油 こま	866 31.1	
25木	豚じゃこごはん からしあえ すいとん汁 カルピス寒天	○牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 じゃこ 寒天 カルピス	小松菜 にんじん もやし キャベツ 大根 ねぎ みかん缶	米 さとう じゃがいも 白玉粉 小麦粉 さとう 油	807 26.2	
26金	ごはん 豆腐ハンバーグ 大根ツナサラダ さつま汁	○牛乳 豚肉 豆腐 おから ツナ 鶏肉 みそ	にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ 大根 ごぼう ねぎ しょうが	米 パン粉 さとう さつまいも こんにゃく バター 油	831 34.0	
29月	高野豆腐入り親子丼 臭汁(こじる) 柿	○牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 大豆 生揚げ みそ	にんじん さやいんげん 玉葱 しめじ 大根 ねぎ 柿	米 米粒麦 さとう てんぷん こんにゃく	803 35.6	
30火	ごはん 菊花シューマイ パンサンスー(春雨サラダ) わかめと卵のスープ	○牛乳 豚肉 大豆 豆腐 卵 なたと ひじき 寒天 わかめ	にんじん 玉葱 しょうが コーン キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ	米 てんぷん シューマイ皮 春雨 さとう じゃがいも 油	818 30.6	
31水	鮭(サケ)のクリームスパゲッティ パンプキンサラダ	○牛乳 ベーコン 鮭調理乳 チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草 かぼちゃ にんにく 玉葱 レーズン	スパゲッティ 小麦粉 さとう 油 バター	818 30.6	

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均
800kcal 31.3g

学校給食摂取基準(12~14歳)
830kcal 27~42g



秋真っ盛りの10月です。勉強や読書の他、食欲の秋でもあります。今しか食べられない秋の味覚を楽しみましょう。

学校給食実施基準が変わりました

文部科学省より、5年ぶりに基準が改正されました。改正内容は、以下のようになります。

生徒（12～14歳）の摂取基準（給食1食あたり）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
改正前	820kcal	25～40g	23～27g	3g以下
改正後	830kcal	27～42g	18～28g	2.5g以下

特に食塩ですが、1日の摂取基準は生徒も大人も7～8g未満となっています。しかし、私たちの普段の食生活からすると、これはかなり厳しい値です。ご家庭と給食の両面から、薄味を心がけていきましょう！



給食試食会のご報告

9/15（土）に行いました。参加して下さった保護者の方は、20名（開三中9名、開二小4名、開三小7名）でした。ありがとうございました。

当日の献立についてのご感想

★ちらしすし（味@17. 01）海苔を直前に盛るので、香りがよい、家でまねしてみたい、などの声をいただきました。

★ニギスの唐揚げ（味@14. 04）

少し骨が気になる、ししゃもより食べやすく、おいしい、などの声をいただきました。

★沢煮椀（味付け 濃い1. よい16. 薄い1）（温度 普通12. ぬるい6）

味付けに関しては、濃い、薄いどちらのご意見もありました。

★黒蜜抹茶プリン（味@16. 01）

★牛乳（温度冷たい11. 普通6）ピンでなくなって残念だ、などの声をいただきました。

ご質問・ご意見にお答えします。

Q 給食で牛肉を出してほしいです。

A 練馬区では狂牛病や放射能の関係で牛肉の使用を停止しています。ただこの理由は、現在では安全性を確認して使用することもできるのではないかと考えられます。使用食材の規定に関しては毎年検討が行われておりますので、来年度以降に向けての検討を練馬区役所に伝えました。

Q 今までは学校給食に抵抗があったのですが、いざ食べてみるととてもおいしくて、量も満足でした。

A ありがとうございます。給食献立の作成は各校に任されていますが、毎月1度区内の栄養士が一同に集まる「栄養士会」が開かれており、そこで献立の研究が行われています。これによって各校での給食の質が高まっています。

Q 以前でた納豆入り厚焼き卵が全く食べられませんでした。周りにもそういった子が多かったです。残食の多いメニューはなるべく出さないでほしいです。（生徒の声）

A 給食はおいしさを追及していますが、レストランとは違います。レストランは好きな料理を頼み、残すのも自由ですが、給食では新たな味を学び、一口は食べてみる、ということが大切です。中学生で学ぶ必要のない味覚（たとえば強い辛味や外国の独特な食材）は出しませんが、納豆は日本伝統の食材です。納豆をそのまま出すと、苦手な生徒に食べづらいのでは、との考えから卵焼きに混ぜ込みました。もし納豆をそのまま出した方が食べやすいのであれば、ぜひ栄養士に教えてください。

たくさんのご意見、ありがとうございました。給食は生徒の声をよく聞き、実態に沿った献立を作成したいと思っています。来年のご参加をお待ちしています。

給食食材の
主な産地
(9月使用分)

米…青森県産「まっしぐら」
豚肉、こんにゃく…群馬
セロリ…長野
鶏肉…宮崎
ニギス…島根

じゃこ…熊本
里芋…静岡
小松菜…足立区
ねぎ、にんにく…青森
大豆、鮭、にんじん、じゃがいも…北海道

