



# 10月給食だよ!

平成 29 年 10 月  
練馬区立  
石神井西中学校

秋が深まってきました。10月は一年の中で一番給食日数が多い月です。きのこ・いも・果物といった秋の味覚をたくさん取り入れているので、給食で「食欲の秋」を楽しんで欲しいと思います。

## <10月10日は目の愛護デー>



「目は口ほどに物を言う」ということわざがあります。目には「見る」というだけではなく、心の動きを表すという大切な役割もあるのです。

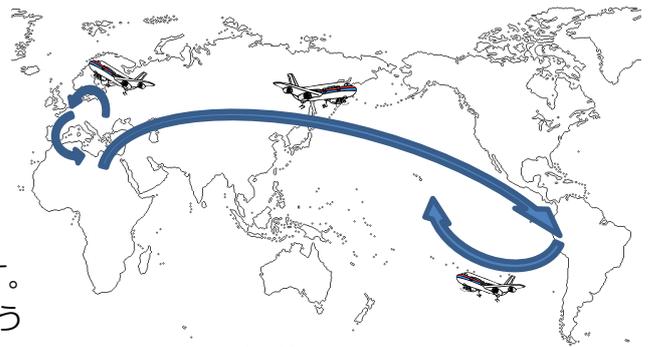
今月は様々な働きのある目に必要な栄養について、考えてみましょう。

### ～目に必要な栄養素＝ビタミンA～

- ビタミンAを多く含む食品をとりましょう。⇒卵・うなぎ・牛乳・レバー・色の濃い野菜 など
- 油を適度に使いましょう。⇒ビタミンAは油と一緒にとるとよく吸収されます。
- たんぱく質も目を構成する重要な栄養素です。
- 1回の食事の中に野菜料理を一皿はつけましょう。

## <給食で世界旅行へ出発!>

10～1月に給食で世界中をめぐる“給食世界ツアー”を実施します。給食では、これまでも様々な外国の料理を取り入れてきましたが、今回は今まで取り上げられる事がなかった国に注目しました。今月はトルコにちなんだ料理です。“ケバブ”は、トルコの代表的な料理で「焼く」という意味があります。“ハブチュチョルバス”は、「にんじんのスープ」という意味です。今後、トルコ→オーストリア→チュニジア→ペルー→ハワイと巡ります。



## <9月分 主な使用食材の産地>

食材	じゃがいも 鮭・大根 にんじん 玉ねぎ わかさぎ	生姜	えのきだけ 本しめじ 白菜・パセリ セロリ ブルーネ	水菜 なす さつまいも チンゲン菜	にら キャベツ	米・りんご にんにく 葱・ごぼう いか	きゅうり 小松菜	菊 りんご	チンゲン菜	豚肉 ほうれん草
産地	北海道	長崎	長野	茨城	群馬	青森	埼玉	山形	静岡	千葉
食材	レモン	もやし	しらす干し	里いも	鶏肉	ホキ	むきえび	サバ	バナナ	マスカット
産地	佐賀	栃木	高知	宮崎	岩手	ユーズラッド	ベトナム	ノルウェー	フィリピン	山梨

## <今月の献立から>

### 4日：「栗ごはん」「月見団子汁」～十五夜献立～

「十五夜」とは、旧暦の8月15日の事です。この日に見える月は、一年で最も美しいと言われていいます。昔から月見団子・いも・豆・栗などを盛り、ススキや秋の草花を飾って月を祭る習慣があります。給食では、白玉粉・かぼちゃ・豆腐で黄色のお団子を作って「月見団子汁」にします。

### 10日：「キーマアルピカレー」

ヒンディー語でキーマは「ひき肉」、アルピは「里いも」の意味です。パキスタンやインドで広く食べられています。給食では、里いもを一度揚げてから煮込みます。



### 学校給食費の納入にご協力ください!

10月2日(月)、31日(火)に引き落としがあります。残高のご確認をお願いします。



# 10月 献立表



平成29年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	月	○	麦ごはん・魚とさつまいもの甘辛煮 野菜と油揚げのあえ物・畑汁	大豆 かじき 油揚げ 削り節 米みそ 牛乳	精白米 おおむぎ さつまいも かたくり粉 三温糖 じゃがいも 白いりごま 米ぬか油	こまつな しょうが もやし ごぼう キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	837 31.4 22.4 2.5
3	火	○	ココアパン・バミセリスープ スパニッシュオムレツ・果物	ベーコン 豚肉 ひよこめめ たまご ロースハム 牛乳 ピザチーズ 生クリーム	ココアパン じゃがいも 三温糖 マカロニ 米ぬか油	青ピーマン にんじん こまつな 玉葱 キャベツ とうもろこし セロリ 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	758 29.9 26.2 4
4	水	○	栗ごはん・月見団子汁 鯖の文化干し もやしときゅうりごま酢あえ	塩さば 削り節 牛乳	精白米 三温糖 白玉粉 上新粉 さといも 日本ぐり 白ごま ごま油	かぼちゃ にんじん こまつな もやし きゅうり だいこん ほんしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 34.5 21.4 3.8
5	木	○	☆ラタトゥイユスパゲティ 白菜サラダ・オレンジスフレ	ベーコン 鶏肉 米みそ たまご 牛乳 粉チーズ カットわかめ 生クリーム カテージチーズ	マカロニ 三温糖 パン粉 オリーブ油 米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん トマト なす にんにく セロリ 玉葱 きゅうり はくさい ねぎ ズッキーニ みかん缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	777 30.8 25.9 3.4
6	金	○	きびごはん・いかのチリソース 華風大根・きゃべつのみそ汁	いか 削り節 木綿豆腐 米みそ 牛乳	精白米 きび かたくり粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油 白いりごま	しょうが にんにく ねぎ だいこん キャベツ 玉葱 えのきだけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	745 30.5 19.9 3.1
10	火	○	キーマールピカレー フレンチサラダ・果物	豚肉 レンズまめ 牛乳 粉チーズ	精白米 おおむぎ 薄力粉 さといも 三温糖 米ぬか油 バター	にんじん にんにく 玉葱 しょうが マヨネーズ グリルセロリ とうもろこし キャベツ きゅうり 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 24.4 24.1 3
11	水	○	ししじゅうしい・豆腐ナゲット キャベツのゆかりあえ・呉汁	鶏肉 油揚げ むきえび たまご 削り節 大豆 木綿豆腐 米みそ 牛乳 刻み昆布 ひじき	精白米 板こんにゃく 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 35.4 26.9 3.6
12	木	○	ショートニングパン・☆キノコパ れんこんサラダ ☆ハブ チョコバナ(にんじんスプ)	鶏肉 まぐろ缶詰 ベーコン いんげんまめ 牛乳	ショートニングパン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ バター 米ぬか油	にんじん にんじん パセリ にんにく レモン キャベツ れんこん 玉葱 とうもろこし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	777 29.9 39.2 3.2
13	金	○	じゃこ入り菜めし・野菜のうま煮 じゃがいもと桜エビのかき	たまご 削り節 鶏肉 するめいか 焼き竹輪 牛乳 しらす干し さくらえび	精白米 じゃがいも 薄力粉 板こんにゃく さといも 三温糖 米ぬか油 白ごま	だいこん菜 糸みつば にんじん さやいんげん 玉葱 だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	819 28.7 25.4 2.7
16	月	○	やこめ・おでん 荳わかめのきんぴら	大豆 がんもどき つみれ さつまいも 焼き竹輪 うすら卵 削り節 牛乳 くきわかめ こんぶ	精白米 もち米 板こんにゃく 三温糖 じゃがいも 竹輪ふ 米ぬか油 白ごま	にんじん 干し椎茸 しょうが ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 31 19.8 3.7
17	火	○	ごはん・かつおのこはく煮 きゅうりとわかめの酢の物・吉野汁	かつお 削り節 鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 牛乳 木綿豆腐 カットわかめ しらす干し	精白米 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 三温糖 板こんにゃく さといも 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが きゅうり ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 35.7 22 3.4
18	水	○	食パン・手作りりんごジャム コーンとキャベツのソテー ほうれん草のクリーム煮	ロースハム 鶏肉 むきえび 牛乳 粉チーズ	食パン じゃがいも コーンスターチ 三温糖 マカロニ 薄力粉 米ぬか油 バター	にんじん ほうれん草 りんご缶 りんごジュース キャベツ とうもろこし 玉葱 マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	824 31.7 31.7 3
19	木	○	親子丼・塩昆布あえ おかしな目玉焼き	鶏肉 削り節 たまご 牛乳 塩昆布 寒天	精白米 おおむぎ しらたき 三温糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん だけのこ しょうが 玉葱 わけぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ もも缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	763 27.3 20 2.4
20	金	○	秋の香りごはん・ししゃもの香味焼き じゃがいものそばろ煮・果物	鶏肉 油揚げ 牛乳 こんぶ ししゃも 削り節	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 日本ぐり 米ぬか油	にんじん ごぼう ねぎ ほんしめじ しょうが にんにく 玉葱 グリーンピース 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 36.3 19.6 3.1
23	月	○	ごはん・小魚のふりかけ ごまあえ・豚肉の三州煮	かつお節 生揚げ 刻み昆布 しらす干し 牛乳 豚肉	精白米 三温糖 じゃがいも 白ごま 板こんにゃく 白ごま 米ぬか油	ほうれん草 にんじん こまつな もやし しょうが 玉葱 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	761 29.6 19.8 2.4
24	火	○	けんちんうどん・☆じゃがいももち 青大豆入りおひたし	削り節 鶏肉 青大豆 牛乳 ピザチーズ 油揚げ	冷凍うどん 板こんにゃく さといも じゃがいも かたくり粉 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう ねぎ はくさい もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	757 34.3 27.5 6
25	水	○	しめじごはん パンサンスウ・肉豆腐	鶏肉 油揚げ 削り節 豚肉 焼き豆腐 牛乳	精白米 もち米 白ごま 普通はるさめ 三温糖 焼き豆腐 板こんにゃく 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな ごぼう ほんしめじ もやし 干し椎茸 きゅうり 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 25 24.8 3.2
26	木	○	ハッシュ・ド・ボーク さつまいも入りサラダ・果物	豚肉 牛乳 生クリーム	精白米 おおむぎ 中ざら糖 薄力粉 さつまいも 三温糖 米ぬか油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし レモン 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 24.1 29.9
27	金	○	豆わかごはん・厚焼きたまご 土佐きゅうり・秋の栗り汁	大豆 鶏肉 たまご 削り節 油揚げ 牛乳 米みそ 炊き込みわかめ ひじき	精白米 おおむぎ 三温糖 さつまいも 白いりごま 米ぬか油	にんじん 干し椎茸 グリーンピース きゅうり だいこん ほんしめじ はくさい ねぎ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	767 32.3 21.1 3.2
30	月	○	五穀ごはん・さんまの生姜煮 かぶの塩漬・野菜椀	ささげ さんま 削り節 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳 こんぶ 削り節	精白米 おおむぎ あわ きび 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	かぶ菜 にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり かぶ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 32.8 27.2 4
31	火	○	フレンチトースト いかくんサラダ かぼちゃシチュー	たまご さきいか いんげんまめ 牛乳 カットわかめ 生クリーム 鶏肉	食パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ごま油 白ごま 米ぬか油 バター	にんじん かぼちゃ ブロッコリー もやし きゅうり ほんしめじ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 30 32.7 3.4

※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

- ◎ 初登場の献立には、☆がついています。
- ◎ 果物は、柿・梨・りんご・みかんの予定です。
- ◎ 今月は練馬産野菜は、キャベツ・もみ菜・にんにくを使用する予定です。



	一人当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン	食物繊維				
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	797	31.1	24.8	385	3.1	307	0.39	0.6	39	6.1	3.3
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3