

給食だより

令和3年度 10月号 大泉第二中学校

令和3年9月30日

校長 関 基 雄
栄養士 小林 百合子



暑さも和らぎ、秋の訪れを感じる季節になってきました。

「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事にとり入れてほしいと思います。ただし、食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい生活習慣を身につけましょう。

生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。



生活習慣病を予防しましょう

バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠



生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一層身についた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。



の献立より

◇ 4日(月) 旬の食材 さつまいも ぶなしめじ

麦ごはん・鯖の文化干し・じゃがいも入りきんぴら炒め・秋のみそ汁

秋のみそ汁には、さつまいもやぶなしめじなど秋が旬のものが入ります。さつまいもとぶなしめじには、食物繊維が多く含まれ、おなかの調子をよくしてくれる働きがあります。

◇ 18日(月) 十三夜

秋の香りごはん・こがね焼き・むらくも汁

10月18日は十三夜です。十三夜は栗や豆を供えることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。

給食では「栗名月」にちなんで、「栗」を使った秋の香りごはんを作ります！おいしい栗を届けてくださる農家さん、業者さんに感謝して季節の味をいただきます。

◇ 19日(火) 食育の日(毎月19日)

麦ごはん・ユーリンチー・わかめとじゃこのサラダ・中華スープ

今月の食育の日は、「中国」がテーマです。

ユーリンチーは、中国の広東省発祥の料理で、揚げた鶏肉に刻んだ長ネギと醤油ベースのタレをかけたものです。ユーリンチーには、衣をつけてあげたものと衣をつけないで揚げたもの、骨付き肉を使用したものと骨なし肉を使用したものと、いろいろなパターンがあります。

日本では、骨なし肉を使用して、衣をつけて作ったものが多く、給食でも「骨なし肉・衣つき」のユーリンチーを出します。

◇ 29日(金)

コッパン・手作りりんごジャム・かぼちゃのグラタン・たまごとキャベツのスープ

31日はハロウィンです。少し早めに、給食ではかぼちゃを使ったグラタンをだします。

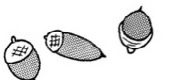
かぼちゃには、ビタミンAやビタミンC、ビタミンE、食物繊維などたくさんの栄養があります。かぼちゃが収穫されるのは7～9月ですが、寝かせておいたほうが甘味がましておいしくなるため、旬は10～12月です。

りんごは、秋が旬の果物です。給食では、りんごジャムを手作りして出します。

<給食費納入について>

今月の引き落とし日は18日です。手数料が10円かかりますので、入金する際は10円を足して振り込んでくださいますよう、お願い致します。

給食費はすべて食材費に充てられます。
その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われております。



日	曜	牛乳	令和3年度 10月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源			
							たんぱく質	繊維質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質			
1	金	○	親子丼	しらすのおろしドレッシングサラダ	呉汁		とり肉 卵 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油	825	16.5	
4	月	○	麦ご飯	鯖の文化干し	じゃがいも入り きんぴら炒め	秋の味噌汁		さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ しめじ	米 大麦 ごんにやく 砂糖 じゃが芋 さつま芋	米油 白ごま	851	14.5
5	火	○	麦ご飯	四川豆腐	チャプチェ風		豚肉 レンズ豆 豆腐 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく 生姜 たまねぎ だけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 白ごま	769	15.7	
6	水	○	ツナのトマトソーススパゲッティ	マスタードサラダ		ピーチゼリー	ベーコン まくろ缶	チーズ 牛乳 寒天	トマトピューレ トマト缶 小松菜 にんじん	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン 桃シユース 桃缶	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	781	15.0	
11	月	○	五目炒飯	ワンタンスープ		大学芋豆	焼き鶏 もも 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ たまねぎ グリンピース コーン キャベツ	大麦 米 ワンタンの皮 片栗粉 さつま芋 砂糖 みずあめ	なたね油 ごま油 米油 白ごま	814	13.5	
12	火	○	おかかわかめご飯	ししゃもの唐揚げ	もやしの和えもの	豚汁	かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳 手持ちししゃも わかめ	にんじん	にんにく 生姜 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごんにやく じゃが芋	米油 ごま油	767	16.9	
13	水	○	フレンチトースト	カレーポークビーンズ	コーンサラダ		卵 豚肩 いんげん豆 ソーセージ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ コーン	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 米油	767	15.9	
14	木	○	ご飯	豆腐ハンバーグ	キャベツのおかか炒め	大根と生揚げの味噌汁	豚ひき肉 豆腐 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜	たまねぎ キャベツ もやし 大根	米 白粉 砂糖 片栗粉	ごま油	768	16.8	
15	金	○	ごまご飯	鯖の味噌煮	切干大根の和え物	吉野汁	さば みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 切干大根 もやし キャベツ きゅうり 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 黒ごま 米油 ごま油	765	18.0	
18	月	○	秋の香りご飯	こがね焼き	むらくも汁		鶏もも 油揚げ かいり 鶏ひき肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ ねぎ	米 もち米 さつま芋 砂糖 片栗粉	栗 米ぬか油 マヨネーズ	773	20.2	
19	火	○	麦ご飯	油淋鶏	わかめとじゃこのサラダ	中華スープ	とり肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり コーン キャベツ もやし	米 大麦 片栗粉 砂糖	ごま油 米油 白ごま	802	15.8	
20	水	○	麦ご飯	厚揚げとねぎのそぼろ煮	切干大根と胡瓜のさっぱり和え	ひじきふりかけ	かつお節 厚揚げ 豚ひき肉	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 米油 ごま油	814	16.1	
21	木	○	坦々麺			フルーツ白玉	みそ 豚ひき肉 大豆	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ もやし パインアップル缶 桃缶 みかん缶 レモン	中華めん 白玉粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	829	14.0	
22	金	○	ごぼうのハヤシライス	ウインナーとキャベツのソテー			豚肉 レンズ豆 ウインナー	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ ごぼう マッシュルーム キャベツ	米 大麦 小麦粉 ざらめ	米油 バター	801	13.7	
26	火	○	麦ご飯	いかと大豆のかりんと揚げ	はりはり漬け	野菜と豆腐の味噌汁	いか 大豆 豆腐 みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	生姜 切干大根 きゅうり 大根 白菜	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油 白ごま	786	15.0	
27	水	○	菜飯	野菜と生揚げの煮物	キャベツの甘みそ和え		とり肉 厚揚げ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	大根(葉) にんじん さやいんげん	干しいたけ 大根 キャベツ もやし	米 大麦 ごんにやく じゃが芋 砂糖	米油 白ごま ごま油	801	15.2	
28	木	○	麦ご飯	鶏肉の味噌チーズ焼き	辛子醤油和え	けんちん汁	とり肉 みそ かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 ごんにやく 里芋	米油	766	18.2	
29	金	○	コッペパン	かぼちゃグラタン	たまごとキャベツのスープ	手作りりんごジャム	ベーコン とり肉 いんげん豆 卵	牛乳 クリーム チーズ	かぼちゃ パセリ粉 にんじん	りんご缶 りんごジュース レモン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コッペパン 砂糖 コーンスターチ 小麦粉 じゃが芋	米油 バター	896	16.2	

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* コロナウィルスの影響で、給食当番はマスク・フェイスシールドを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	798	15.9	29.7	3.3	404	120	3.2	290	0.45	0.60	32	7.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上