



実りの秋です。「秋になると食欲が出てきて、ごはんがもりもり食べられる」、そんな経験をしたことがありませんか。これには、夏バテをしていた胃の働きが回復することから、体温を保つのに大きなエネルギーが必要な冬に備えるため、などいろいろな理由があるようです。秋は、おいしい食材がたくさん出回る時期でもあります。旬の食材で、食欲の秋を楽しみましょう。

10月10日(木) 目の愛護デー



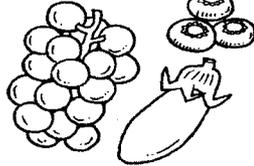
## 目によい食べ物は？

ビタミンA  
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

10月9日(水) サンマの生姜煮

10月18日(金) いかめし  
北海道の郷土料理です。



## サンマにはEPAとDHAがたっぷり

**EPA** 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

**DHA** イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてます。

### 給食の食材の産地(9月分)

- しょうが (長崎)
- 人参 (北海道)
- たまねぎ (兵庫)
- じゃがいも (茨城)
- にんにく (青森)
- さつまいも (茨城)
- キャベツ (群馬)
- きゅうり (埼玉)
- パセリ (長野)
- ねぎ (青森)
- ほうれん草 (栃木)
- えのきたけ (長野)
- いんげん (埼玉)
- ズッキーニ (長野)
- さやいんげん (埼玉)
- ピーマン (茨城)
- ねぎ (青森)
- 大根 (北海道)
- 大豆 (北海道)
- なす (埼玉)
- もやし (栃木)
- かぼちゃ (青森)
- りんご (山形)
- なし (茨城)
- 卵 (栃木)
- 豚ひき肉 (宮崎)
- 鶏肉 (山梨・岩手)
- 豚肉 (熊本)
- 鶏肉 (山梨・岩手)
- 牛乳 (千葉・群馬・北海道 岩手、宮城、秋田、青森)

### 里芋のあげからめ

#### 材料(4人分)

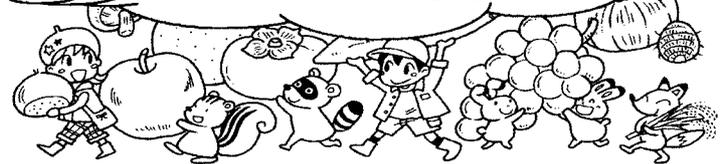
- 里芋(小ぶりのもの)・・・8個
- 片栗粉・・・適量
- ◎揚げ油・・・適量
- 酒・・・大さじ1強
- 砂糖・・・大さじ1と1/3
- 薄口しょうゆ・・・小さじ2
- みりん・・・大さじ1
- 水・・・小さじ1
- すりごま白・・・大さじ1

調味料

#### 作り方

- ① 里芋の皮をむき、かためにゆがく。
- ② 里芋に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ なべに●の調味料を混ぜ合わせ、火にかけてタレを作る。
- ④ ②に③をからめる。

高知県の町の郷土料理です。  
甘辛くて、おいしいです。  
ぜひ、作ってみてください。



★お知らせ★ いつも給食ポストにご投票下さり、ありがとうございます。10月は21日(月)～31日(木)の設置となります。これからもたくさんの投票をお待ちしています。

### ◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学校)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食 摂取基準	820	25.0～ 40.0	摂取エネルギー 全体 25～30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5
10月分平均	801	32.5	29.4	418	3.2	276	0.57	0.68	42	4.4	6.2



# 10月の献立表

平成25年10月  
練馬区立豊溪中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 1人1日→kcal 蛋白質g
				赤:血や肉を つくる	黄:熱や力の 元になる	緑:体の調子を 整える	
2	水	○	五目うま煮丼 ゆかりあえ 高野豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 いか わかめ むきえび うずら卵 かまぼこ 凍り豆腐 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 砂糖 ぐず粉 サラダ油 ごま油	人参 チンゲン菜 ほうれん草 ねぎ たけのこ はくさい 玉葱 にんにく 干しいたけ 生姜 キャベツ もやし	766 35.9
3	木	○	ハムカツバーガー ミネストローネ 巨峰	牛乳 ハム 卵 鶏肉 いんげん豆	丸パン 小麦粉 サラダ油 パン粉 じゃがいも バター マーガリン	人参 トマト缶 パセリ 巨峰 キャベツ 玉葱	882 34.9
4	金	○	パエリア タンドリーチキン キャベツサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 むきえび いか ベーコン ヨーグルト 豚肉	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも ABCマカロニ バター	人参 パセリ にんにく キャベツ 赤パプリカ えのきたけ 冷凍グリーンピース 玉葱 パインジュース きゅうり 冷凍コーン	866 36.2
7	月	○	手作りウィンナーロールパン ミニクワッサン 10品目サラダ クリームコーンスープ	牛乳 卵 ウィンナー ひじき レンズ豆	強力粉 砂糖 サラダ油 クワッサン はちみつ じゃがいも 米粉 バター	赤パプリカ 人参 パセリ 玉葱 キャベツ きゅうり クリームコーン缶 黄色パプリカ もやし 大根	864 27.9
8	火	○	ソースやきそば フルーツヨーグルト うずらカレー煮	牛乳 うずら卵 あおのり 豚肉 ヨーグルト	むし中華めん 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 生姜 干しいたけ もやし キャベツ 玉葱 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	825 30.9
9	水	○	ごはん さんまの生姜煮 じゃが芋のきんぴら 豆腐のすまし汁	牛乳 さんま 赤みそ 油揚げ 絹ごし豆腐 昆布 わかめ	米 米粒麦 ごま 砂糖 じゃがいも こんにやく サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 えのきたけ ねぎ	839 30.7
10	木	○	ガーリックトースト ピーナッツトースト レンズ豆スープ パリパリサラダ	牛乳 ウィンナー レンズ豆	ソフトフランスパン 食パン ピーナッツ粉 グラニュー糖 じゃがいも サラダ油 ワナンクの皮 はちみつ マーガリン	人参 小松菜 にんにく 白菜 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり	737 23.0
11	金	○	さつまいもご飯 ししゃもの明日葉揚げ ごまみそあえ 吉野汁	牛乳 鶏肉 白みそ 油揚げ かまぼこ ししゃも 昆布 わかめ	米 さつまいも でん粉 砂糖 こんにやく あられ麩 ぐず粉 ごま サラダ油	明日葉粉 ほうれん草 人参 きゅうり キャベツ ねぎ	785 30.5
15	火	○	吹き寄せごはん ふくふく豆 水菜の煮びたし じゃがいも団子汁	牛乳 鶏肉 生揚げ 大豆 きなこ 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 もち米 こんにやく でん粉 じゃがいも むき栗 サラダ油 砂糖	人参 さやいんげん 水菜 しめじ 大根 ねぎ	715 24.7
16	水	○	豚キムチ丼 ガーリックポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 粉チーズ わかめ 卵	米 米粒麦 砂糖 ぐず粉 じゃがいも でん粉 ごま油 ごま バター	ニラ 万能ねぎ パセリ 人参 にんにく ねぎ 玉葱 キムチ セロリー	744 27.4
17	木	○	食パン 手作りりんごジャム なすのミートグラタン ベジタブルスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 生クリーム チーズ	食パン 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 サラダ油 バター	人参 チンゲン菜 りんご レモン 玉葱 にんにく なす キャベツ	852 30.8
18	金	○	いかめし 三平汁 じゃがりバター 浸し豆	牛乳 つぼぬきいか たら 青大豆 けずりぶし 昆布	もち米 三温糖 でん粉 こんにやく じゃがいも バター	人参 大根 玉葱 かぶ 干しいたけ ねぎ	678 47.7
21	月	○	ごはん 魚の香味焼 切干大根のうま煮 さつまいも汁	牛乳 ホキ 鶏ひき肉 油揚げ けずりぶし 白みそ 赤みそ 鶏肉	米 米粒麦 砂糖 サラダ油 さつまいも ごま油	人参 葱 生姜 切干大根 ごぼう 大根	701 30.2
22	火	○	ホットドッグ マカロニツナサラダ ポテトポタージュ	牛乳 フランクフルト ツナ缶	コッペパン ごま油 米粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 マーガリン サラダ油	人参 パセリ キャベツ 白菜 きゅうり 冷凍コーン 玉葱 えのきたけ	844 30.1
23	水	○	チャーハン 豆腐シューマイ 中華スープ ごぼうチップス	牛乳 卵 焼き豚 鶏ひき肉 絞り豆腐 豚肉	米 シュウマイの皮 でん粉 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	人参 玉葱 葱 冷凍グリーンピース 生姜 もやし ごぼう	794 28.7
24	木	○	カレーパン ひじきのマリネ コンソメスープ	牛乳 レンズ豆 ハム 豚ひき肉 卵 ベーコン 木綿豆腐 ひじき	卵パン 小麦粉 パン粉 砂糖 サラダ油	人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり えのきたけ	882 37.6
25	金	○	青大豆ご飯 ホッケの焼魚 肉じゃが なすのみそ汁	牛乳 青大豆 ほっけの開き 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 昆布	米 じゃがいも こんにやく サラダ油 ごま ごま油 三温糖	人参 さやいんげん 玉葱 干しいたけ ねぎ なす	759 34.4
28	月	○	ごはん いかのカリント揚げ からしあえ 根っ子汁 じゃこピーふりかけ	牛乳 いか 鶏肉 凍り豆腐 昆布 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 サラダ油 砂糖 三温糖 ごま ごま油 さといも ピーナッツ でん粉	ほうれん草 ピーマン 人参 万能ねぎ 生姜 キャベツ もやし ごぼう 干しいたけ	852 43.4
29	火	○	ナンピザ 海草サラダ 鶏とブロッコリースープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 白みそ チーズ わかめ	ナン 砂糖 米粉 サラダ油 ごま油 ごま バター	人参 トマト缶 ピーマン ブロッコリー にんにく 玉葱 きゅうり もやし	833 39.0
30	水	○	かき揚げ丼 くきわかめのすまし汁 柿	牛乳 むきえび さくらえび いか 卵 けずりぶし 大豆 絹ごし豆腐 くきわかめ	米 米粒麦 小麦粉 でん粉 砂糖 サラダ油	さやいんげん 人参 玉葱 ごぼう ねぎ 柿	756 25.4
31	木	○	しめじごはん ゆで豚肉のごまだれ 昆布サラダ かぼちゃみそする	牛乳 油揚げ 豚肉 ハム けずりぶし 白みそ 赤みそ 細め昆布	米 砂糖 ぐず粉 三温糖 ごま サラダ油	人参 トマト かぼちゃ しめじ 生姜 きゅうり キャベツ コーン缶 ねぎ	850 32.8

\*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

★ 今月の給食費の引き落としは 10月10日(木) です