

# 10月の給食だより

©少年写真新聞社2021

令和3年9月28日  
練馬区立光が丘第三中学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。また、秋はおいしい食べ物がたくさんあるため、「味覚の秋」や「食欲の秋」とも呼ばれています。10月の給食では、栗、さつまいも、かぼちゃ、秋なす、きのこ類…など、この季節にいいものをたくさん使います。秋の実りに感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

## 10/10 目の愛護デー

みなさんは“目”を大切にしていますか？  
スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

### 目の健康を守るために…！！

#### ★目を休ませる

テレビを見たり、ゲームやパソコンなどをしたりするときは、1時間に10分程度は目を休ませるようにしましょう。

\*遠くを見る    \*目をギュッとつむったり、開いたりする    \*温かいタオルなどで温める

#### ★目に良い食べ物を取り入れる

バランスの良い食事 + 目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

### 目の健康に欠かせない栄養素を多く含む食品

#### \*ビタミンA

目の健康に欠かすことができないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗いところで見えづらくなる「夜盲症」になります。

【多く含む食品】レバー、うなぎ、卵の黄身、緑黄色野菜など

#### \*アントシアニン

青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。

【多く含む食品】ブルーベリー、カシス、黒豆、なす、ぶどうなど

#### \*タウリン

目の疲労回復に役立ちます。

【多く含む食品】たこ、いか、えびなどの魚介類など



ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



スマホやゲームは時間を決めて！  
寝る前には使わないこと。





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

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
今回の引き落としは10月5日(火)です。

## 今月の給食

### 5日(火)「蝦仁豆腐(シャーレン豆腐)」

蝦仁豆腐は中華料理の一つです。「仁」は中国語で「皮をむいた」という意味を表すため、蝦仁豆腐は、「からをむいた蝦(えび)を使った豆腐料理」という意味です。麻婆豆腐に使うような辛い調味料は使わず、えびのうま味を効かせた豆腐や野菜の塩炒めです。

### 18日(月)「秋の吹き寄せご飯」「みたらし団子」

今年のは10月18日は十三夜です。十三夜は、栗や豆が収穫される時期なので「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。十五夜と十三夜を合わせて「二夜の月」といい、昔から十五夜の月を見たら、十三夜の月も見ないと縁起がよくないと言い伝えがあります。給食では、栗が入った「秋の吹き寄せご飯」と、「みたらし団子」を出します。



### 29日(金)「かぼちゃプリン」

かぼちゃは夏～初秋にかけて収穫されますが、3か月ほどねかせることででんぷんが糖分に変化して甘みが強くなるため、食べごろの旬は9～12月です。給食では、食べごろのかぼちゃを使った手作りかぼちゃプリンを作ります。



## 今月の給食は…

- ◆ サラダ、あえ物等の加熱後に冷却して作る工程の料理も出します。
- ◆ 素手で食べる必要がある果物は引き続き控え、スプーン・フォーク等で食べられるものを出します。
- ◆ パンは一つ一つ袋に入れ、直接触らず食べられるように出します。

## 10月使用予定の学校給食用食材の産地等について

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地		
米	米	青森	赤ピーマン	山形・高知	はくさい	長野・茨城	
卵	卵	栃木	ちんげんさい	静岡	たまねぎ	兵庫・北海道	
肉	鶏肉	宮崎・熊本	かぼちゃ	北海道	まいたけ	群馬・千葉	
	豚肉	北海道・岩手・群馬	キャベツ	練馬区・長野・群馬	なす	栃木・高知	
魚	さば	ノルウェー	野菜	きゅうり	山形・埼玉・秋田・群馬	ごぼう	青森
	いか	ペルー		コーン	北海道	にんにく	青森
	かたくちいわし	広島		ねぎ	秋田・山形・青森	にら	茨城
	さけ	北海道		こまつな	埼玉・千葉	たけのこ	福岡
	ししゃも	アイスランド・カナダ		さつまいも	千葉・茨城	ピーマン	茨城
	ちりめんじゃこ	宮崎		にんじん	青森・北海道	ぶなしめじ	長野
	たら	ノルウェー		しょうが	高知・長崎	えのきたけ	長野
	めかじき	静岡		セロリ	茨城・長野	もやし	栃木
				だいこん	千葉・青森	じゃがいも	北海道

学校給食用牛乳 8月分産地実績：東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・北海道  
10月分予定産地：東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・秋田・北海道

令和3年



# 10月献立表



光が丘第三中学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
1 金	野菜たっぷりちゃんぽん麺 牛乳 秋の元気豆	豚肉 かまぼこ いか うずら卵 牛乳 田作り 大豆	中華めん 米油 さつまいも 片栗粉 黒砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜	763	19.8	28.7	3.2
4 月	ガパオライス 牛乳 豆乳コーンスープ	鶏ひき肉 高野豆腐 大豆 寒天 牛乳 ベーコン 豆乳	米 大麦 米油 砂糖 ジャガイモ 豆乳バター	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん コーン 小松菜	777	17.1	27.3	2.7
5 火	麦ご飯 牛乳 蝦仁豆腐 ごまじゃこサラダ フルーツポンチ	牛乳 とり肉 えび 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ 寒天	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 白ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ レモン きゅうり りんご 缶 バインアップル 缶 桃缶	809	17.0	24.9	2.7
6 水	ご飯 牛乳 鮭のゆず味噌焼き ひじきとツナのそぼろ炒め 吉野汁	牛乳 鮭 みそ とり肉 まぐろ缶 ひじき 油揚げ	米 砂糖 米油 こんにゃく そうめん 片栗粉	生姜 ゆず たまねぎ にんじん 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ	728	19.8	24.0	2.6
7 木	カレーピラフ ～ホワイトソースがけ～ 牛乳 コロコロソテー	豚ひき肉 牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ ウィナー	米 大麦 マーガリン(乳不使用) 米油 バター 小麦粉	たまねぎ コーン グリンピース 枝豆 マッシュルーム にんじん パセリ粉	761	13.1	40.8	3.1
8 金	ご飯 牛乳 さつまいもの包み揚げ 野菜と豆腐の五目うま煮	牛乳 金時豆 豚ひき肉 豆腐	米 さつまいも 砂糖 バター ぎょうざの皮 米油 片栗粉	レーズン にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース	832	15.7	28.3	2.1
11 月	麦ご飯 牛乳 イカの油淋鶏風 中華和え 豆腐とわかめのスープ	牛乳 いか 豆腐 わかめ うずら卵	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 白ごま ごま油	生姜 にんにく ねぎ 大根 にんじん 小松菜 えのきたけ 白菜	768	17.0	29.2	3.5
12 火	黒砂糖コッペパン 牛乳 マッシュルームのオムレツ ポークビーンズ	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 大豆	黒砂糖パン 米油 砂糖 ジャガイモ	たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんにく セロリー にんじん トマトピューレ	752	18.8	37.4	3.3
13 水	ハヤシライス 牛乳 にんじんラペ ヨーグルト	豚肉 生クリーム 牛乳 まぐろ缶 ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 白すりごま マーガリン(乳不使用) 小麦粉	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム グリンピース レモン	828	13.0	30.1	2.9
14 木	豚昆布ご飯 牛乳 焼きししゃも 野菜の甘酢あえ 肉じゃが	豚肉 昆布 牛乳 子持ちししゃも みそ	米 大麦 米油 砂糖 白すりごま しらたき ジャガイモ	生姜 キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 たまねぎ さやいんげん	765	17.8	30.7	4.0
15 金	コーンピラフ 牛乳 秋なすのミートソースグラタン ABCスープ	ハム 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 生クリーム チーズ とり肉	米 大麦 米油 パン粉 マカロニ マーガリン(乳不使用) 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン にんにく なす トマトピューレ えのきたけ パセリ粉	830	12.6	39.0	3.5
18 月	秋の吹き寄せご飯 牛乳 具だくさんの味噌汁 みたらし団子(3個)	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ かまぼこ	米 大麦 粟 米油 砂糖 こんにゃく じゃがいも 白玉団子 黒砂糖 片栗粉	にんじん 干しいたけ しめじ ごぼう 大根 小松菜	770	14.8	29.9	3.4
19 火	ジャンバラヤ 牛乳 三種の野菜とツナのソテー 白花豆のポタージュ	豚ひき肉 ウィナー 牛乳 まぐろ缶 いんげん豆 とり肉 生クリーム	米 大麦 米油 ジャガイモ 米粉 バター マーガリン(乳不使用)	にんにく たまねぎ トマト缶 コーン ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ セロリー パセリ粉	758	14.9	36.3	3.3
20 水	ご飯 牛乳 厚焼き玉子 豚肉と野菜の炒め煮 塩麹汁	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 豚ひき肉 とり肉 厚揚げ	米 米油 砂糖 春雨	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ 小松菜 生姜 しめじ ねぎ	751	18.1	32.8	2.9
21 木	マーガリンパン 牛乳 魚のBBQソース さつまいものクリームシチュー	牛乳 たら とり肉 チーズ 生クリーム	マーガリンパン 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 さつまいも バター 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ りんご	759	16.9	37.8	3.6
22 金	野沢菜じゃこチャーハン 牛乳 手作り蒸ししゅうまい 中華スープ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 大麦 米油 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま油	野沢菜 たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく にんじん キャベツ たけのこ たら	765	19.0	40.8	3.8
25 月	秋のピラフ 牛乳 カジキの包み揚げ ミネストローネ	まぐろ缶 牛乳 かじき チーズ みそ ベーコン ウィナー レンズ豆	米 大麦 米油 マーガリン(乳不使用) マカロニ 春巻きの皮 小麦粉 オリーブ油	まいたけ にんじん グリンピース えのきたけ コーン 生姜 しそ にんにく セロリー パセリ粉 たまねぎ トマト缶 トマトペースト キャベツ	798	16.4	39.8	3.2
26 火	ポークカレーライス 牛乳 コーンサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 わかめ	米 大麦 米油 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 はちみつ マーガリン(乳不使用)	生姜 にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ コーン	757	12.1	31.4	2.7
27 水	ご飯 牛乳 さばの塩焼きおろしぞえ 小松菜のじゃこ炒め 呉汁	牛乳 さば ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ みそ 大豆 わかめ	米 砂糖 米油 白ごま ジャガイモ	大根 にんじん キャベツ 小松菜 コーン えのきたけ ねぎ	755	21.0	31.4	3.5
28 木	親子丼 牛乳 キャベツの甘味噌和え 五目汁	とり肉 卵 牛乳 みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり しめじ 大根	759	17.5	31.8	3.6
29 金	きのこのクリームスパゲティ 牛乳 野菜のピクルス かぼちゃプリン	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ 生クリーム アガー	スパゲティ 米油 小麦粉 砂糖 マーガリン(乳不使用)	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ パセリ粉 大根 きゅうり かぼちゃ	765	13.7	35.6	2.7

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数21回

※ 植物油は米、ごま、なたね、大豆、ひまわり、オリーブ油を使用しています。

※ だしはかつお節、さば節、こんぶ、にぼし、とりガラ、豚骨を使用しています。



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	774	16.4	32.8	3.2	399	115	3.2	345	0.47	0.61	29	7.2
基準値		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

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価とその平均値のみ記載します。