

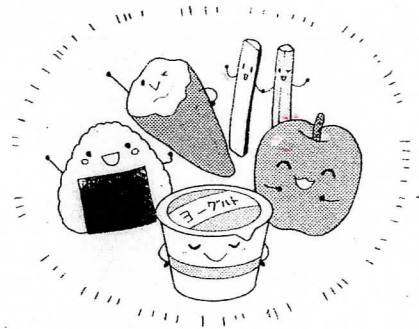
# 給食だより10月

令和4年9月30日  
練馬区立光が丘第三中学校  
校長 蓮池 和彦  
栄養士 小沢 伸幸

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのよい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

## 間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事不足で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



### 間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

### 自分にぴったりの間食は?

#### 夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



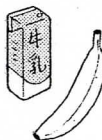
#### 塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



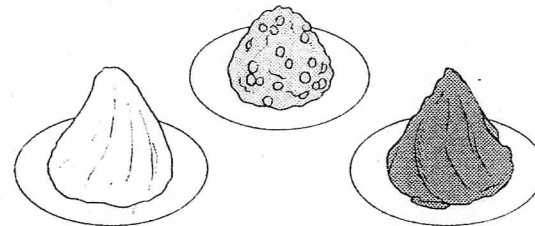
#### スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

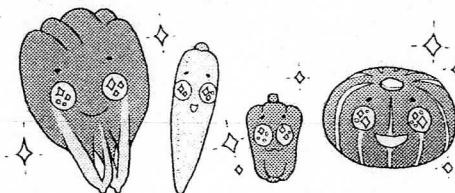


## いつも食べているみそを知ろう

みそは日本の食生活に欠かせない食品で、材料は大豆とこうじ、塩です。使うこうじの種類で、米みそ・麦みそ・豆みそにわけられます。地域や家庭によっても使われているみそは違います。給食のみそ汁と家庭のみそ汁の味をくらべてみると、いろいろな発見があるかもしれません。



## 10月10日は目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

すぐ食べるなら手前から



何となく新しい方がよくて……



そっこの? じゃあきみにするね



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

令和4年

10月献立表

光が丘第三中学校

実施日	日 曜	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	◆コーンピラフ 牛乳 秋ナスのミートソースグラタン コンソメスープ	ハム 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 生クリーム チーズ	米 大麦 米ぬか油 マーガリン 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん コーン にんにく なす トマトピューレ キャベツ パセリ粉	796	12.3	39.3	3.9
4	火	◆麦ご飯 牛乳 蝦仁(ジャレ)豆腐 チャブチエ	牛乳 とり肉 えび 豆腐 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 春雨 白ごま ごま油	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 いら ごぼう	768	16.6	31.9	2.6
5	水	豚昆布ご飯 牛乳 焼きししゃも 小松菜とえのきのおかか和え 肉じゃが	豚肉 昆布 牛乳 ししゃも かつお節	米 大麦 米ぬか油 砂糖 しらたき じゃが芋	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ たまねぎ さやいんげん	754	17.6	31.5	3.9
6	木	五目あんかけやきそば 牛乳 大学芋	豚肉 えび 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 油 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	788	14.3	27.3	3.2
7	金	秋の吹き寄せご飯 牛乳 さつま汁 みたらし団子	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 粟 米ぬか油 砂糖 こんにゃく さつま芋 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 小松菜 大根 ねぎ	719	12.9	26.2	2.8
11	火	麦ご飯 牛乳 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草とキャベツの辛子和え にらたま汁	牛乳 鮭 みそ 卵	米 大麦 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 じゃが芋 片栗粉 白ごま	コーン たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれん草 にんじん いら ねぎ	728	19.0	26.5	3.5
12	水	ピビンバ 牛乳 白菜とベーコンのスープ	豚ひき肉 刻み昆布 高野豆腐 牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆	米 米ぬか油 砂糖 白ごま	生姜 にんにく にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 白菜	745	15.6	34.2	2.8
13	木	◆ご飯 牛乳 さつま芋の包み揚げ 野菜と豆腐の五目うま煮	牛乳 金時豆 豚ひき肉 豆腐	米 さつま芋 砂糖 バター ぎょうざの皮 油 米ぬか油 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	830	15.7	28.3	2.1
14	金	レーズンパン 牛乳 マッシュルームのオムレツ 米粉トマトシチュー	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉	ぶどうパン 米ぬか油 砂糖 米粉	たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 生姜 にんにく セロリー にんじん しめじ トマトピューレ トマト缶 小松菜	739	18.8	35.9	3.7
17	月	◆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 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 はちみつ マーガリン 小麦粉	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	743	12.7	30.0	2.7
18	火	ご飯 牛乳 いかのチリソース わかめサラダ 春雨スープ	牛乳 いか わかめ とり肉	米 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖 白ごま 春雨 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり セロリー にんにく 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ	734	16.7	25.7	3.3
19	水	鯛飯 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ炒め 豚汁	たい 牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 みそ	米 砂糖 米ぬか油 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん さやえんどう 生姜 ねぎ 大根 こねぎ	723	19.9	36.0	3.1
20	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 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり しめじ 大根 小松菜	753	17.4	31.6	3.6
21	金	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ 大根サラダ 野菜とじゃがいものスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豚肉	米 大麦 パン粉 バター 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 大根 きゅうり にんじん パセリ粉	786	16.3	32.1	2.9
24	月	麦ご飯 牛乳 焼き鳥風煮 はりはり漬け 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 鶏もも とうもろこし 刻み昆布 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ねぎ 切干大根 にんじん たまねぎ 大根 キャベツ	782	17.4	32.3	3.2
25	火	黒砂糖パン 牛乳 ミートボールシチュー キャロットドレッシングサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	黒砂糖パン パン粉 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋 米粉 マーガリン 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン	731	14.9	37.1	2.9
26	水	ご飯 牛乳 鯖の塩焼きおろしそえ 小松菜のじゃこ炒め 粕汁	牛乳 さば ちりめんじゃこ とり肉 みそ わかめ	米 砂糖 米ぬか油 白ごま 里芋	大根 にんじん キャベツ 小松菜 コーン 干しいたけ ねぎ	757	20.6	31.0	2.9
27	木	ジャンバラヤ 牛乳 ベーコンとキャベツのソテー 白花豆のポタージュ	豚ひき肉 ウィンナー 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 マーガリン オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ トマト缶 コーン ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん セロリー パセリ粉	733	14.5	36.0	3.5
28	金	わかめご飯 牛乳 手作り蒸ししゅうまい 中華スープ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豚肉	米 大麦 ごま油 白ごま 片栗粉 しゅうまいの皮 米ぬか油	たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく にんじん キャベツ たけのこ いら	731	15.6	37.1	3.0
31	月	きのこ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 米ぬか油 マーガリン 小麦粉 砂糖	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	738	14.0	36.5	2.8

※ 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20回

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	754	16.1	32.3	3.1	362	110	2.8	274	0.37	0.51	16	7.3
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

※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。□

※◆印の日は「政府備蓄米」を使用します。



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマ  
ーク

～生産地一覧(予定)～

【玉ねぎ 北海道】【人参 北海道・千葉県】【キャベツ 群馬県・青森県・長野県・練馬区】  
【じゃが芋 北海道】【大根 千葉県・北海道】【きゅうり 埼玉県・千葉県・群馬県・秋田県】  
【ごぼう 青森県・宮崎県】【さつま芋 千葉県・茨城県】【長ねぎ 青森県・千葉県・秋田県・栃木県】  
【生姜 高知県・長崎県】【にんにく 青森県】【ピーマン 茨城県】【白菜 長野県・茨城県】  
【小松菜 埼玉県・千葉県】【チンゲンサイ 千葉県・茨城県・静岡県】