

10月 給食だより

令和5年9月29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

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

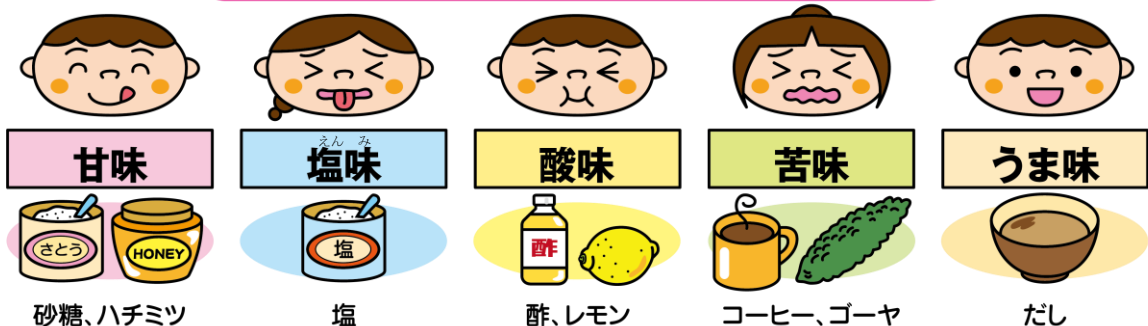
「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



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(木)です。

令和5年

10月献立表

光が丘第三中学校

| 実施日 | 日 曜 | 献立名 | 主 な 材 料 と そ の 働 き | | | | | | 栄 養 量 | | | |
|-----|-----|---|------------------------------------|---------------------|----------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------|---------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 2 | 月 | コーンピラフ 牛乳 秋なすのミートソースグラタン コンソメスープ | ハム 豚ひき肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん トマトピューレ パセリ粉 | たまねぎ コーン にんにく なす キャベツ | 米 大麦 マカロニ 小麦粉 パン粉 | マーガリン 米ぬか油 | 734 | 13.8 | 28.6 | 3.7 |
| 3 | 火 | 麦ご飯 牛乳 蝦仁豆腐 チャブチエ | とり肉 えび 豆腐 豚肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ にはら | 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ ごぼう | 米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 | 米ぬか油 白ごま ごま油 | 768 | 16.6 | 31.9 | 2.6 |
| 4 | 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 かつお節 | 昆布 牛乳 ししゃも | 小松菜 にんじん さやいんげん | 生姜 キャベツ えのきたけ たまねぎ | 米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋 | 米ぬか油 | 754 | 17.6 | 31.5 | 3.6 |
| 5 | 木 | 五目あんかけやきそば 牛乳 大学芋 | 豚肉 えび | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 | 中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ | ごま油 米ぬか油 油 黒ごま | 807 | 14.4 | 26.7 | 2.9 |
| 6 | 金 | わかめご飯 牛乳 手作りジャンボしゅうまい 中華スープ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 豚肉 | 炊き込みわかめの素 牛乳 | にんじん にはら | たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ たけのこ | 米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮 | ごま油 白ごま 米ぬか油 | 731 | 15.6 | 37.1 | 3.0 |
| 10 | 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 | 鮭 みそ 卵 | 牛乳 | ピーマン ほうれん草 にんじん にはら | コーン たまねぎ キャベツ ねぎ | 米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 | マヨネーズ (エッグフ リー) 白ごま | 728 | 19.1 | 26.5 | 3.6 |
| 11 | 水 | ピビンバ 牛乳 白菜とベーコンのスープ 果物 (梨) | 豚ひき肉 高野豆腐 豚肉 ベーコン いんげん豆 | 刻み昆布 牛乳 | にんじん 小松菜 | 生姜 にんにく もやし たまねぎ 白菜 なし | 米 砂糖 | 米ぬか油 白ごま | 774 | 15.9 | 33.6 | 2.8 |
| 12 | 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 | 金時豆 豚ひき肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん | レーズン にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリーンピース | 米 さつま芋 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉 | バター 油 米ぬか油 | 830 | 15.7 | 28.3 | 2.3 |
| 13 | 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 | 鶏ひき肉 卵 豚肉 | 牛乳 | パセリ粉 にんじん トマトピューレ トマト缶 小松菜 | たまねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく セロリー しめじ | ぶどうパン 砂糖 米粉 | 米ぬか油 | 739 | 18.6 | 35.9 | 3.7 |
| 16 | 月 | ポークカレーライス 牛乳 糸寒天サラダ ヨーグルト | 豚肉 レンズ豆 | 牛乳 寒天 ヨーグルト | にんじん トマト缶 | 生姜 にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン | 米 大麦 じゃが芋 砂糖 はちみつ 小麦粉 | 米ぬか油 マーガリン | 806 | 13.3 | 27.8 | 2.8 |
| 17 | 火 | ご飯 牛乳 いかのチリソース わかめサラダ 春雨スープ | いか とり肉 | 牛乳 わかめ | にんじん チンゲンサイ | 生姜 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 | 米 片栗粉 砂糖 春雨 | 油 米ぬか油 白ごま ごま油 | 743 | 16.7 | 26.0 | 3.4 |
| 18 | 水 | 鯛飯 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ炒め 豚汁 | たい 厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん さやいんげん こねぎ | ごぼう 生姜 ねぎ 大根 | 米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 | 米ぬか油 | 721 | 19.8 | 36.1 | 2.9 |
| 19 | 木 | 麦ご飯 牛乳 親子煮 キャベツの甘味噌和え 五目汁 | とり肉 卵 みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり しめじ 大根 | 米 大麦 砂糖 片栗粉 | 米ぬか油 ごま油 | 780 | 18.0 | 31.3 | 3.4 |
| 20 | 金 | 麦ご飯 牛乳 ハンバーグ 大根サラダ 野菜とじゃが芋のスープ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん パセリ粉 | たまねぎ 大根 きゅうり | 米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 | バター 米ぬか油 | 786 | 16.3 | 32.1 | 2.9 |
| 23 | 月 | 麦ご飯 牛乳 焼きとり風煮 はりはり漬け 野菜たっぷり味噌汁 | 鶏もも うずら卵 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 刻み昆布 | にんじん | 生姜 ねぎ 切干大根 たまねぎ 大根 キャベツ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 | 米ぬか油 | 784 | 17.4 | 32.3 | 3.2 |
| 24 | 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 | 豚ひき肉 大豆 | 牛乳 | にんじん トマトピューレ | たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム キャベツ コーン | 黒砂糖パン パン粉 片栗粉 じゃが芋 米粉 砂糖 | 米ぬか油 マーガリン | 717 | 14.8 | 37.2 | 2.7 |
| 25 | 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 粕汁 | さば とり肉 みそ | 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ | にんじん 小松菜 | 大根 キャベツ コーン 干しいたけ ねぎ | 米 砂糖 里芋 | 米ぬか油 白ごま | 757 | 20.6 | 31.0 | 2.9 |
| 26 | 木 | ジャンバラヤ 牛乳 ベーコンとキャベツのソテー 白花豆のポターージュ | 豚ひき肉 ウィンナー ベーコン とり肉 いんげん豆 | 牛乳 生クリーム | トマト缶 ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ粉 | にんにく たまねぎ コーン キャベツ セロリー | 米 大麦 じゃが芋 小麦粉 | 米ぬか油 マーガリン オリーブ油 バター | 733 | 14.5 | 36.0 | 3.5 |
| 27 | 金 | 吹き寄せご飯 牛乳 さつま汁 みたらし団子 | とり肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 干しいたけ しめじ ごぼう 大根 ねぎ | 米 大麦 砂糖 こんにゃく さつま芋 白玉団子 片栗粉 | 米ぬか油 | 743 | 12.5 | 25.4 | 2.7 |
| 30 | 月 | ご飯 牛乳 擬製豆腐 野菜の胡麻炒め じゃが芋の味噌汁 | 豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | ねぎ 干しいたけ たまねぎ キャベツ ごぼう 大根 | 米 砂糖 じゃが芋 | 米ぬか油 ごま油 白ごま | 757 | 16.6 | 33.5 | 3.3 |
| 31 | 火 | 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 | にんじん パセリ粉 かぼちゃ | にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ 大根 きゅうり | スパゲティ 小麦粉 砂糖 | 米ぬか油 バター | 729 | 14.2 | 35.4 | 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21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 | 758 | 16.3 | 31.6 | 3.1 | 370 | 116 | 3.0 | 281 | 0.37 | 0.50 | 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。



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

～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・練馬区】【小松菜 宮崎県・群馬県・茨城県】
【じゃが芋 北海道】【大根 北海道・青森県・千葉県】【きゅうり 群馬県・秋田県・福島県・千葉県】
【ごぼう 青森県・群馬県】【白菜 茨城県・長野県】【長ねぎ 青森県・秋田県・山形県・千葉県・茨城県】
【さつま芋 千葉県・茨城県】【里芋 千葉県・愛媛県・宮崎県】【なす 茨城県・埼玉県・千葉県・栃木県】
【にら 茨城県・栃木県・千葉県】【チンゲンサイ 千葉県・茨城県・静岡県】【ほうれん草 群馬県・宮崎県】