

10月

# 給食だより



練馬区立三原台中学校  
校長 山崎 二郎  
栄養士 関 友美

朝夕の涼しさが秋の訪れを感じさせてくれます。秋は美味しい食べ物がたくさんあるため、「味覚の秋」とも呼ばれています。旬の食べ物は1年のうちで最も美味しく、栄養価も高くなります。旬の食材を取り入れた食事をし、季節ならではの美味しさを味わってください。また、秋を元気に過ごすために「栄養・運動・休養」を心がけていきましょう。

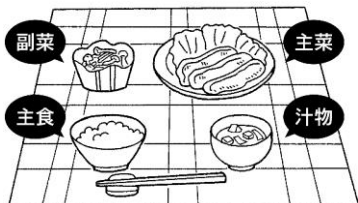
## 食事はバランスが大切です

### 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻	<b>3群</b> 緑黄色野菜
 たんぱく質を多く含む食品	 無機質を多く含む食品	 ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖	<b>6群</b> 油脂
 ビタミンCを多く含む食品	 炭水化物を多く含む食品	 脂質を多く含む食品

### 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

「主食」 米、パン、めんなどから選ぶ。  
「主菜」 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。  
「副菜」 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。  
「汁物」 みそ汁、スープ、飲み物から選ぶ。

## 今月の献立から

- ☆1日(水)「都民の日」  
東京都が定める記念日。東京都が運営・管理する美術館や博物館、庭園などの入場料が無料になります。今年は三原台中学校は休校となります。
- ☆2日(木)  
中間考査1日目は給食がありません。
- ☆6日(月)中秋の名月「十五夜」  
里芋の収穫時期にあたるため「芋名月」とも呼ばれています。秋野菜と里芋を入れた煮物、お月見団子は彩り豊かなずんだあんで作ります。
- ☆8日(水)「寒露」  
二十四節季の一つ。露が冷たく感じられるころです。「鯛の日(10月4日)」と「寒露」にちなんで、鯛の甘露煮を作ります。
- ☆10日(金)「目の愛護デー」  
10月10日を横にすると眉毛と目になることから、目によいといわれるビタミンAやβカロテンを多く含む人参、ほうれん草、かぼちゃ、ブルーベリーを使った献立です。
- ☆17日(金)「神嘗祭」「食育の日(19日)」  
五穀豊穡に感謝してその年のとれた米の初穂を天照大神に奉げる神嘗祭が伊勢神宮で執り行われます。秋の味覚満載の献立です。
- ☆24日(金)  
合唱コンクールのため給食なし
- ☆31日(金)「十三夜(11月2日)」  
中秋の名月「十五夜」の後の月と呼ばれる「十三夜」は栗の収穫を迎えることから「栗名月」とも呼ばれています。栗とさつまいもを入れた十三夜ごはんを作ります。



給食食材の産地についてのお知らせ 9月1日～9月30日

給食食材の産地についてのお知らせ 9月1日～9月30日										なめこ	新潟
米	青森	牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・秋田・北海道				かぼちゃ	北海道	トマト	青森	
しょうが	高知	枝豆	新潟	セロリー	静岡	ピーマン	茨城	ほうれん草	群馬	れんこん	茨城
にんにく	青森	小松菜	練馬埼玉	なす	練馬	もやし	栃木	赤玉葱	佐賀	みつば	千葉
じゃがいも	北海道	里芋	千葉	キャベツ	群馬	きゅうり	福島	大根	青森	わけぎ	広島
にんじん	北海道	ねぎ	栃木	ごぼう	青森	たけのこ	愛媛	えのきたけ	長野	りんご	青森
玉葱	北海道	ゴーヤ	茨城	黄ピーマン	千葉	赤ピーマン	茨城	ぶなしめじ	長野	梨	栃木

実施日	曜日	牛乳	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	金	シ ョ ア	ハッシュドポーク キャロットジンジャードレッシングサラダ	豚肩肉 赤みそ 白みそ	クリーム ジョアマスカット	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム 生姜 グリーンピース ホールコーン	米 ざら糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 バター ごま油	695	12.3	24.6	1.6
6	月	○	麦ごはん ししゃもの利休焼き 秋野菜の煮物 お月見団子	鶏もも肉 鶏むね肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう れんこん 大根 干し椎茸 枝豆	米 押麦 こんにやく 里芋 三温糖 だん粉 冷凍白玉団子 上白糖	ごま 米油	880	17.6	27.0	2.4
7	火	○	混ぜ込みピビンパ丼 とんこつ醤油スープ	豚ひき肉 鶏卵 豚肩肉 ちらしかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 くら	にんにく 生姜 緑豆もやし たまねぎ 白菜 ねぎ	米 しらたき 三温糖	米油 ごま油 ごま	750	17.3	32.2	3.2
8	水	○	麦ごはん 餅の甘露煮 生姜香るキャベツの浅漬け 豆腐団子汁	いわし 押し豆腐 油揚げ	牛乳 真昆布	にんじん もみ菜	生姜 キャベツ 大根 えのきたけ	米 押麦 三温糖 白玉粉		733	15.8	19.9	3.0
9	木	○	きなこ揚げパン フレンチサラダ ミネストローネ	きな粉 鶏むね肉 黄大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ 青ピーマン	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ にんにく セロリー	ミルクパン 上白糖 三温糖 じゃがいも	米油	746	16.2	35.8	2.5
10	金	○	キャロットライスのえびクリームかけ かぼちゃのサラダ ブルーベリーマフィン	ベーコン 豆乳 えび 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 クリーム チーズ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	にんにく セロリー たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ ホールコーン きゅうり ブルーベリー	米 薄力粉 米粉 三温糖 上白糖	米油 バター	863	13.0	32.3	2.8
14	火	○	麦ごはん 鶏つくね 白菜の香り漬け 豆腐となめこのみそ汁	鶏ひき肉 押し豆腐 鶏卵 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん	れんこん たまねぎ 白菜 ゆず果汁 なめこ ねぎ	米 大麦 パン粉 三温糖 だん粉		719	17.7	25.7	3.3
15	水	○	きのこのカレーライス 福神漬け ごまドレッシングサラダ	鶏もも肉	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん	生姜 にんにく セロリー たまねぎ エリンギ えのきたけ ぶなしめじ 福神漬 キャベツ きゅうり	米 薄力粉 米粉 ざら糖 三温糖	米油 バター ごま	724	12.7	26.6	3.0
16	木	○	味噌ラーメン うずら卵煮 キャラメルポテト	豚ひき肉 赤みそ 白みそ うずら卵	牛乳	にんじん くら	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ 緑豆もやし ホールコーン	中華めん さつまいも 上白糖	米油 バター	764	16.5	33.3	3.4
17	金	○	秋の山路ごはん 秋刀魚の塩焼きおろしだれつき 秋野菜のみそ汁 巨峰	豚肩肉 油揚げ さんま 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん もみ菜	ぶなしめじ 干し椎茸 大根 たまねぎ キャベツ なす 巨峰	米 もち米 さつまいも 三温糖	米油	751	15.9	35.1	3.9
20	月	○	小松菜飯 白身魚の紅葉ソースかけ 豚汁	シロイトタラ 豚肩肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 三温糖 だん粉 こんにやく 里芋	米油 ごま	668	20.0	22.4	2.9
21	火	○	ゆかりごはん 肉豆腐 切干大根とひじきのサラダ	豚肩肉 焼き豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 白菜 ねぎ 切干し大根	米 こんにやく 三温糖 焼きふ	米油	727	15.9	26.0	3.0
22	水	○	無塩食パン&手作りりんごジャム 小松菜とコーンのソテー ポークビーンズ	ベーコン 豚肩肉 黄大豆	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん トマトピューレ たまねぎ	紅玉 りんごジュース レモン 緑豆もやし ホールコーン たまねぎ	無塩食パン 三温糖 コーンスターチ じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉	米油 バター	710	17.1	37.5	2.0
23	木	○	麦ごはん ひじきふりかけ キャベツのおろし和え 塩肉じゃが	粉かつお 豚バラ肉 豚もも肉	牛乳 芽ひじき	にんじん もみ菜 さやいんげん	キャベツ 緑豆もやし 生姜 にんにく たまねぎ 干し椎茸	米 押麦 三温糖 しらたき じゃがいも	ごま 米油 ごま油	734	13.2	26.6	3.0
27	月	○	塩昆布ごはん 五目巾着煮 甘酢和え ずいきのみそ汁	油揚げ 鶏ひき肉 豚バラ肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	塩昆布 牛乳	にんじん もみ菜	干し椎茸 枝豆 白菜 緑豆もやし ごぼう 大根 干しずいき ねぎ	米 冷凍白玉団子 スナグティ 三温糖 こんにやく	米油	795	15.1	33.2	2.8
28	火	○	キムチチャーハン チャプチェ 中華コーンクリームスープ	豚肩肉 豚もも肉 鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく 生姜 干し椎茸 キムチ たまねぎ きくらげ ねぎ クリームコーン	米 三温糖 緑豆春雨	米油 ごま油 ごま	717	17.6	29.7	3.5
29	水	○	ごはん 酢豚 広東スープ	豚もも肉 豚肩肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜 干し椎茸 白菜	米 だん粉 三温糖 普通春雨	米油 ごま油	794	15.7	28.1	2.5
30	木	○	パンピングパンの黒糖トースト グリーンサラダ 秋の味覚シチュー	鶏むね肉	牛乳 脱脂粉乳	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ ホールコーン にんにく えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム	パンピングパン 黒砂糖 三温糖 さつまいも 薄力粉 米粉	マーガリン 米油 バター	719	14.9	39.7	2.7
31	金	○	十三夜ごはん 戻り麹の香味揚げ 吉野汁 菊花みかん	かつお 鶏もも肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ 大根 みかん	米 さつまいも だん粉 三温糖 くずでん粉	米油	719	20.1	25.2	2.6

※ 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19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	748	16.0	29.6	2.8	368	106	3.1	232	0.35	0.49	16	6.1
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定され8訂(2020年版)になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂(2015年版)を基に作成されています。