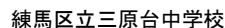
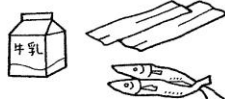


給食だより

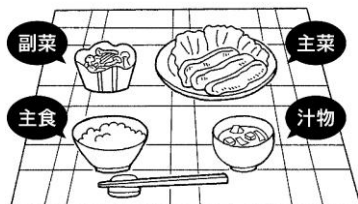


食事は**バランス**が大切です

6つの基礎食品群

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

知っておきたい！ 献立の基本



いろいろな食品をバランスよく選んで、
「主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物」の組み合わせを考えましょう。

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

🌸 今月の献立から 🌸

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。

豆腐(10月2日)の語呂合わせから、豆腐を練りこんだ豆腐団子汁、
鰯(10月4日)の語呂合わせから、欧州小鰯を使ったかりんと揚げを

中間考査1日目は給食なし。

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。

1995年に日本特用林産振興会が制定した記念日。10月はきのこの流通量が最も多い月、献立にも多く取り入れています。きのこたっぷりのカレーライスを作ります。

練馬の秋野菜を使った献立です。

合唱コンクールのため給食なし。

霜降とは、朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、霜が降り始めるころです。
脂の乗った戻り鰹の香味揚げ、くず粉のとりみで身体が温まる吉野汁を作ります。
十三夜は、中秋の名月「十五夜」の後の月と呼ばれ、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						牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道				
米	岩手	もやし	栃木	みょうが	高知	もみ菜	練馬	かぼちゃ	北海道	トマト	青森
しょうが	高知	枝豆	練馬 新潟	セロリ	長野	ピーマン	茨城	ほうれん草	群馬	わけぎ	千葉
にんにく	青森	小松菜	練馬 埼玉	なす	栃木	れんこん	茨城	赤玉葱	北海道	みつば	千葉
じゃがいも	北海道	里芋	宮崎 千葉	キャベツ	群馬 長野	きゅうり	福島	大根	青森	みかん	宮崎
にんじん	千葉 北海道	ねぎ	山形 秋田	ごぼう	宮崎	たけのこ	愛媛	えのきたけ	長野	りんご	青森
玉葱	兵庫 北海道	ゴーヤ	群馬	黄ピーマン	茨城	赤ピーマン	茨城	ぶなしめじ	長野	梨	茨城

令和8年

10月献立表

三原台中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き								栄 養 量			
日	曜	牛乳	献 立 名	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	金	○	もち麦ごはん 欧州小饅のかりんと揚げ 生姜香るキャベツの浅漬け 豆腐団子汁	豆腐の日、餅の日(4)	小饅 押し豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん もみ菜	生姜 キャベツ 大根 えのきたけ	米 もち麦 でん粉 三温糖 白玉粉	米油	825	15.0	24.7	2.5
6	火	○	ハッシュドビーフ クミンドレッシングサラダ ナガノパープル		牛もも肉	クリーム 牛乳	にんじん 小松菜 トマトピューレ	にんにく キャベツ セロリー たまねぎ マッシュルーム 生姜 グリンピース ナガノパープル	米 押麦 ざら糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 有塩バター	861	10.7	36.4	1.7
7	水	○	七穀ごはん ひじきふりかけ 白身魚の紅葉ソースかけ 塩肉じゃが		粉かつお シロイトタラ 豚バラ肉 豚もも肉	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	生姜 大根 にんにく たまねぎ 干し椎茸	米 雑穀米 三温糖 でん粉 しらたき じゃがいも	ごま 米油	774	19.1	25.2	3.3
8	木	○	きなこ揚げパン フレンチサラダ ミネストローネ	寒露	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 スイートコーン 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	748	16.3	35.7	2.2
9	金	○	キャロットライスのえびクリームかけ かぼちゃとブロッコリーのサラダ ブルーベリーマフィン	目の愛護デー(10日)	レンズ豆 ベーコン 調製豆腐 えび 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 クリーム パルメザンチーズ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー	にんにく セロリー たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム ブルーベリー	米 薄力粉 米粉 三温糖 上白糖	米油 有塩バター	883	14.2	31.1	3.2
13	火	○	混ぜ込みピビンパ丼 とんこつ醤油スープ チーズ		豚ひき肉 鶏卵 豚肩肉 ちらしかまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 生姜 緑豆もやし たまねぎ 白菜 ねぎ	米 米粒麦 三温糖 しらたき 三温糖	米油 ごま油 ごま	780	17.6	33.9	3.5
14	水	○	ゆかりごはん 肉豆腐 キャベツのおろし和え		豚肩肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ 干し椎茸 白菜 ねぎ キャベツ 緑豆もやし 大根	米 押麦 こんにゃく 三温糖 車ふ	米油	731	16.9	25.5	3.2
15	木	○	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	きのこの日	豚肩肉	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 米粒麦 ざら糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 有塩バター ごま	775	14.5	29.3	3.0
16	金	○	秋の山路ごはん 目光の竜田揚げ 秋野菜のみそ汁 巨峰		豚肩肉 油揚げ 目光 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん もみ菜	ぶなしめじ 干し椎茸 生姜 大根 たまねぎ キャベツ なす 巨峰	米 もち麦 さつまいも 三温糖 でん粉	米油	755	17.4	28.1	3.6
19	月	○	小松菜飯 鶏つくね 豚汁 シャインマスカット	食育の日	鶏ひき肉 押し豆腐 鶏卵 豚肩肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 脱脂粉乳	小松菜 にんじん	れんこん たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ シャインマスカット	米 押麦 三温糖 パン粉 でん粉 こんにゃく 里芋	米油 ごま	792	17.6	28.6	3.2
20	火	○	麦ごはん 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 押麦 でん粉 三温糖 普通春雨	米油 ごま油	793	15.8	28.3	2.5
21	水	○	2色コッパバン(米粉、あしたば) 小松菜とコーンのソテー ポークピーズ		ベーコン 豚肩肉 黄大豆	牛乳 ピザチーズ	小松菜 にんじん トマトピューレ	緑豆もやし スイートコーン たまねぎ	米粉パン あしたばパン じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉	米油 有塩バター	839	19.5	38.9	3.4
23	金	○	十三夜ごはん 戻り鯉の香味揚げ 吉野汁	霜降、十三夜	鯉 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	米 さつまいも でん粉 三温糖 くずでん粉	栗 ごま 米油	703	20.5	25.6	2.6
26	月	○	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 にら	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ 緑豆もやし スイートコーン	むし中華めん さつまいも 上白糖	米油 有塩バター	760	16.6	33.4	3.4
27	火	○	麦ごはん 秋野菜の煮物 豆腐となめこのみそ汁 梨		鶏もも肉 鶏むね肉 生揚げ 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	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 なめこ ねぎ なし	米 押麦 こんにゃく 里芋 三温糖 でん粉	米油	734	17.1	25.3	2.8
28	水	○	キムチチャーハン チャブチエ 中華コーンクリームスープ 牛乳寒天		豚肩肉 豚もも肉 鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 粉寒天 脱脂粉乳	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 ねぎ キムチ たまねぎ きくらげ スイートコーン	米 三温糖 緑豆春雨 普通春雨 上白糖	米油 ごま油 ごま	753	17.6	29.8	3.4
29	木	○	パンブキン食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 スイートコーン たまねぎ にんにく えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム	パンブキンパン 黒砂糖 三温糖 さつまいも 薄力粉 米粉	マーガリン 米油 有塩バター	721	15.0	40.1	2.3
30	金	○	菜飯 五目巾着煮 甘酢和え すいきのみそ汁		油揚げ 鶏ひき肉 豚バラ肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	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 干しすいき ねぎ	米 冷凍白玉団子 スノバゲティ 三温糖 こんにゃく	ごま 米油	802	15.1	33.4	3.3

※ 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18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 (μgRAE)	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	779	16.4	30.8	3.0	378	110	3.0	238	0.37	0.51	16	6.7
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

※ 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18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 (μgRAE)	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	779	16.4	30.8	3.0	378	110	3.0	238	0.37	0.51	16	6.7
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。



【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着（白衣・エプロン）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着（エプロン等）を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。