

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。

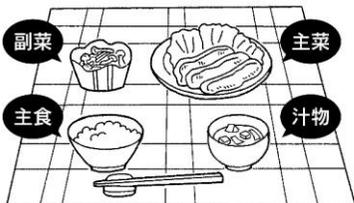
食事はバランスが大切です

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。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻	3群 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
4群 そのほかの野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 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



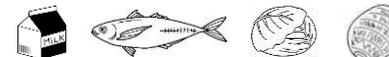
献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 「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(火)「都民の日」

東京湾で収穫された鰯を使ったアジフライ、練馬産のキャベツを使った茹でキャベツ、練馬産の里芋を使いたいものこ汁、青梅市で飼育・搾乳された東京牛乳の献立です。



☆4日(金)「鰯の日」い(1)わ(0)し(4)の語呂合わせから

鰯は水から出すとすぐに死んでしまう弱い魚、他の魚に食べられてしまう弱い魚であることから、魚へんに弱いという漢字が使われるようになったと言われています。鰯は良質な脂質(EPA、DHA)が豊富に含まれているので、脳の働きをよくしてくれると言われています。給食ではカルシウムも摂取できるよう、約2時間煮込んで骨ごと食べられる甘露煮を作ります。



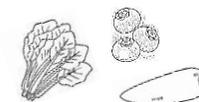
☆10日(木)

合唱コンクールのため給食なし



☆11日(金)「目の愛護デー(10日)」

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、ブルーベリーを使った献立です。



☆15日(火)「十三夜」

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て炊いた十三夜ごはん、丸いカップで焼いた月見豆腐、白玉粉にかぼちゃを練り込んだかぼちゃ団子汁の献立です。



☆18日(金)「食育の日(19日)」

3年生が9月の修学旅行で行った京都の献立です。甘辛く炊いた油揚げと青ネギを卵でとじ、ごはんのにのせた衣笠丼、京都の特産品「湯葉」を入れたすまし汁。デザートは、宇治抹茶を使用した抹茶あずきゼリーです。※京都では「湯葉」、日光では「湯波」と書き、どちらも「ゆば」と読みます。



給食食材の産地についてのお知らせ 9月2日～9月30日

給食食材の産地についてのお知らせ 9月2日～9月30日										赤玉葱	佐賀	
米	青森	牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・秋田・北海道						トマト	茨城	里芋	千葉
しょうが	高知	枝豆	群馬	セロリー	静岡	ピーマン	茨城	ごぼう	青森	れんこん	茨城	
にんにく	北海道	小松菜	練馬・埼玉 宮崎	なす	栃木	もやし	栃木	さつまいも	千葉	万能ねぎ	福岡	
じゃがいも	北海道	白菜	茨城	キャベツ	群馬	きゅうり	群馬	大根	北海道	りんご	山形	
にんじん	北海道	もみ菜	練馬	ほうれん草	群馬	たけのこ	愛媛	えのきたけ	長野	みかん	静岡	
玉葱	練馬 北海道	ズッキーニ	長野	ねぎ	山形	黄ピーマン	千葉	ぶなしめじ	長野	梨	茨城	

令和6年

10月献立表

三原台中学校

実施日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き				おもにエネルギーとなる		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日あたり	1食あたり	脂質	塩分
日				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	火	東京牛乳	ごはん アジフライソースかけ 茹でキャベツ いものご汁	鶏卵 鶏むね肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん もみ菜	キャベツ 大根 ぶなしめじ ねぎ	米 薄力粉 パン粉 三温糖 里芋 こんにゃく		818	16.0	30.5	2.9
2	水	○	胚芽パン 野菜のソテー ポークビーンズ 食べ比べぶどう	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	キャベツ 緑豆もやし ホールコーン たまねぎ シャインマスカット 甲斐路	胚芽パン じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 米粉	米油 バター	731	18.3	36.9	3.0
3	木	○	混ぜ込みピビンバ丼 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 いら	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	775	17.4	32.9	3.5
4	金	○	麦ごはん 餅の甘露煮 生姜煮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 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
7	月	○	ハッシュドポーク ネリマのマリネ	豚肩肉	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ 赤ピーマン	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム 大根 グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	米 中ざら糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 バター	743	12.4	31.3	1.4
8	火	○	しらすごはん 秋野菜の煮物 青菜のみそ汁	鶏もも肉 鶏むね肉 生揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	しらす干し 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん 大根 干し椎茸 たまねぎ ねぎ	米 こんにゃく 里芋 三温糖 でん粉	米油	719	17.7	24.8	2.9
9	水	○	味噌ラーメン うずら卵煮 青のりポテト みかん	豚ひき肉 赤みそ 白みそ うずら卵	牛乳 青のり	にんじん	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 みかん	むし中華めん じゃがいも	米油	725	18.0	30.5	3.6
11	金	○	チキンキャロットライス ほうれん草のミルクスープ ブルーベリーマフィン	鶏むね肉 調製豆腐 えび 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ブルーベリー	米 押麦 上白糖 薄力粉	米油 バター	800	15.4	27.2	2.3
15	火	○	十三夜ごはん 月見豆腐 かぼちゃ団子汁	鶏ひき肉 押し豆腐 鶏卵 鶏むね肉	牛乳	にんじん かぼちゃペースト もみ菜	ねぎ 大根 干し椎茸	米 さつまいも 三温糖 でん粉 里芋 薄力粉 白玉粉	栗 ごま 米油	734	15.9	23.9	2.7
16	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 中ざら糖 三温糖	米油 バター ごま	724	12.7	26.6	3.0
17	木	○	秋の山路ごはん ししゃものピリ辛焼き 甘酢和え ずいきのみそ汁	豚肩肉 油揚げ 豚バラ肉 赤みそ 白みそ	牛乳 ししゃも	にんじん もみ菜	ぶなしめじ 干し椎茸 生姜 にんにく 白菜 緑豆もやし ごぼう 大根 干しずいき ねぎ	米 もち米 さつまいも 三温糖 こんにゃく	米油	764	16.5	35.6	4.2
18	金	○	衣笠丼 京風すまし汁 抹茶あずきゼリー	油揚げ 鶏卵 湯葉 ゆで小豆	牛乳 イナアガー	にんじん 葉ねぎ 糸みつば	たまねぎ 干し椎茸 たけのこ えのきたけ ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 上白糖		804	17.3	29.8	3.0
21	月	○	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
22	火	○	小松菜飯 鮭の紅葉ソースかけ 豚汁	鮭 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 でん粉 こんにゃく 里芋	米油 ごま	705	20.8	24.8	2.8
23	水	○	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 なめこ ねぎ	米 押麦 パン粉 三温糖 でん粉		719	17.7	25.7	3.3
24	木	○	麦ごはん 秋刀魚の塩焼きおろしだれつき 秋野菜のみそ汁 梨	さんま 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん もみ菜	大根 たまねぎ キャベツ なす なし	米 押麦 三温糖		711	14.9	31.0	2.9
25	金	○	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 白菜	米 でん粉 三温糖 普通春雨	米油 ごま油	794	15.7	28.1	2.5
28	月	○	キムチチャーハン チャブチェ 中華コッククリームスープ	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 ねぎ キムチ たまねぎ きくらげ ホールコーン	米 三温糖 緑豆春雨 普通春雨	米油 ごま油 ごま	717	17.6	29.7	3.5
29	火	○	山菜おこわ 戻り鰹の香味揚げ 吉野汁 巨峰	油揚げ 戻りかつお 鶏もも肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ ぜんまい わらび なめこ 生姜 にんにく ねぎ 大根 巨峰	米 もち米 三温糖 でん粉 えずでん粉	米油	720	20.8	27.4	2.8
30	水	○	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 こんにゃく 三温糖 焼きふ	米油	727	15.9	26.0	3.0
31	木	○	ココアビスキュイパン グリーンサラダ 秋の味覚シチュー	鶏卵 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	パンブキン食パン 上白糖 薄力粉 三温糖 さつまいも 米粉	バターアーモンド 米油	770	15.6	37.8	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

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	747	16.6	29.4	2.9	361	108	2.8	235	0.33	0.49	14	5.7
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。