

食育通信



令和5年度

10月号

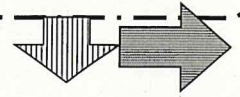
杉並区立富士見丘中学校

目を大切にしよう

食欲の秋!



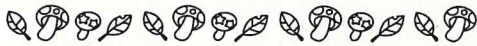
下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋。秋の味覚がおいしい季節がやってきました。秋の味覚をたくさん楽しみましょう！健康な体づくりのためには、栄養だけでなく運動、休養(睡眠)も大切です。

10日(火)は「目の愛護デー」です。目に良いビタミンAがたっぷり入った献立です。

21日(土)は運動会！この日の給食は「お弁当給食」です。給食室で心を込めて「お弁当」を作ります。楽しみにしててください！



10月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 21回)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
2月	深川めし	○	★油揚げ、あさり、刻みのり	米、米粒麦、炒め油、さとう	ごぼう、にんじん、しょうが	717 kcal	10月1日は 若狭の日 でした ので...
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	小麦粉、でんぷん、★揚げ油、さとう	ながねぎ	32.3 g	
	飛鳥汁		さば節(だし)、とり肉、★油揚げ、白みそ、赤みそ、★調理用牛乳	炒め油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	24.0 g 3.5 g	
3火	みそラーメン	○	豚骨・とり骨(スープ)、赤みそ、豚肩肉	蒸し中華めん、サラダ油	しょうが(スープ)、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、★もやし、木茸、こまつな	712 kcal	りんご の 旬です
	のり塩ポテトビーンズ		★大豆、あおのり	ごま油、炒め油、でんぷん、★白ごま	じゃがいも、でんぷん、★揚げ油	28.7 g 23.0 g	
	焼きりんご			さとう	りんご	3.3 g	
4水	麦ごはん	○		米、米粒麦		720 kcal	和食 ★ 国産 給食
	ごぼうの柳川焼き		豚もも肉、さば節(だし)、★たまご	炒め油、さとう	ごぼう、にんじん、ながねぎ、さいいんげん	33.4 g	
	切干ときゅうりの華風あえ			ごま油、さとう	きゅうり、切干大根	21.6 g	
	みそ汁		さば節(だし)、わかめ、★とうふ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	ながねぎ、こまつな	3.3 g	
5木	きのこと うずら卵のカレー	○	豚肉、★うずら卵水煮、★チーズ、豚骨(スープ)	米、押し麦		807 kcal	きのこ の 旬は 秋
	じゃこサラダ		炒め油、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、ホールトマト	30.2 g		
	フルーツヨーグルト		ちりめんじゃこ	白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	29.8 g	
			★プレーンヨーグルト		パイン缶、黄桃缶、みかん缶	2.7 g	
6金	麦ごはん	○		米、米粒麦、強化米		726 kcal	とろろの あたたかい 汁物 です、
	ホキの変わりソース		ホキ	小麦粉、でんぷん、★揚げ油、サラダ油、さとう	たまねぎ	30.8 g	
	ごま酢和え			★白すりごま、さとう	こまつな、キャベツ、ホールコーン(缶)	23.0 g	
	のっぺい汁		さば節(だし)、★生揚げ	炒め油、じゃがいも、こんにやく、でんぷん	だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ	3.2 g	
10火	ブルーベリージャムサンド	○		★胚芽食パン、ブルーベリージャム		711 kcal	目の 愛護 デー
	コーンシチュー		豚肩肉、あさり、★調理用牛乳、★脱脂粉乳、とり骨(スープ)	炒め油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、セロリ(スープ)	29.3 g 25.7 g	
	小松菜のサラダ			サラダ油、さとう	こまつな、キャベツ、にんじん	3.2 g	
11水	麦ごはん	○		米、米粒麦、強化米		753 kcal	みんな 大好き 麦みそ 焼き
	さごしの麦みそ焼き		さごし、赤みそ	さとう、★白すりごま、米粒麦		30.0 g	
	じゃがいもの金平			じゃがいも、★揚げ油、炒め油、つきこんにやく、さとう	にんじん、ごぼう	23.1 g	
	だいこんスープ		ベーコン、さば節(だし)		だいこん、たまねぎ、万能ねぎ	3.3 g	
12木	焼肉チャーハン	○	豚肩肉、さつま揚げ	米、米粒麦、サラダ油、ごま油、さとう	しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつな	750 kcal	人気の スープ チャーハン
	サンラータン		豚肉、かまぼこ、とり骨(スープ)、★たまご	炒め油、でんぷん	しょうが、★たけのこ、にんじん、もやし、木茸、こまつな	28.3 g 21.7 g	
	にゅうない豆腐		粉寒天、★調理用牛乳	さとう	みかん缶	3.3 g	
13金	じゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米、米粒麦、★白炒りごま		716 kcal	ほっけ 魚花
	ほっけの塩焼き		しまほっけ		だいこん	36.4 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、はくさい	18.8 g	
	さつま汁		煮干し(だし)、とり肉、★とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにやく、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	3.4 g	



10月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 21回)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
16月	ごはん	○	豚肉、豚骨(スープ)、★生クリーム	米、米粒麦	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、冷グリーンピース	818 kcal	野菜
	ハヤシライス			炒め油、じゃがいも、サラダ油、★バター、小麦粉、さとう		23.7 g	
	グリーンサラダ			サラダ油、さとう		25.4 g	
	果物			★りんご(予定)		3.7 g	
17火	麦ごはん	○	豚挽き肉、★たまご	米、米粒麦、強化米	にんにく、たまねぎ、ごぼう	790 kcal	雲のよふな たまごのスープ
	きんぴらコロッケ			炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、さとう、小麦粉、パン粉、★揚げ油		27.8 g	
	野菜のおかか和え			かつお節		27.0 g	
	むらくも汁			でんぷん		2.4 g	
18水	スパゲティ	○	豚ひき肉、★チーズ	スパゲティ、サラダ油	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ホトトギス	711 kcal	さわやかデザート
	ミートソース			炒め油		27.2 g	
	キャベツとコーンのサラダ			サラダ油		22.8 g	
	レモンスカッシュゼリー			さとう		3.2 g	
19木	麦ごはん	○	生鮭	米、米粒麦、強化米	にんにく	817 kcal	紅葉 国産給食★
	鮭の紅葉焼き			★マヨネーズ		41.1 g	
	かぼちゃのそぼろ煮			炒め油、さとう、でんぷん		28.0 g	
	豚汁			煮干し(だし)、豚肉、★とうふ、白みそ、赤みそ		2.9 g	
20金	ナシゴレン	○	あさり、とり挽き肉	米、押し麦、強化米、炒め油	たまねぎ、にんにく、セロリ、ホールコーン(缶)、しょうが、にんにく、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	712 kcal	カナルボ たべてカナルボ
	ガルバンソースープ			炒め油、じゃがいも		24.5 g	
	チーズケーキ			★クリームチーズ、★プレーンヨーグルト、★たまご		23.3 g	
21土	運動会応援!! 給食室特製 お弁当給食	お茶	とり肉、豚肉、細切り昆布、かまぼこ、さば節(だし)、★うずら卵、ゼラチン、粉寒天	米、米粒麦、でんぷん、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、炒め油、つきこんにゃく、さとう	ゆかり、しょうが、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶、玉ねぎ、切干大根、きくらげ、オレンジジュース	721 kcal	じんばあ弁当? お楽しみ!
	ツナコーントースト			★無塩食パン、★マヨネーズ		24.0 g	
	ポトフ			豚肩肉、ウナギソース、豚骨(スープ)		18.7 g	
	白玉フルーツポンチ			★絹とうふ		2.8 g	
24火	豚丼	○	まぐろ水煮、★ピザ用チーズ	米、米粒麦	ホールコーン(缶)、たまねぎ	762 kcal	人気のデザート
	もずく入りスープ			炒め油、しらす、さとう		30.1 g	
	白玉フルーツポンチ			★絹とうふ		29.5 g	
	さつまいものフラワーチップ			炒め油		1.7 g	
25水	豚丼	○	豚肉	米、米粒麦	たまねぎ、さやいんげん	766 kcal	さつまいもの季節
	もずく入りスープ			炒め油、しらす、さとう		26.6 g	
	さつまいものフラワーチップ			★とうふ、もずく、さば節(だし)		21.6 g	
	さつまいものフラワーチップ			さつまいも、揚げ油、さとう、はちみつ		3.4 g	
26木	ターメリックライス	○	★プレーンヨーグルト	米、押し麦	たまねぎ、ホールトマト(缶)、セロリ、にんにく、しょうが、にんじん	781 kcal	手づくりナン
	ナン			小麦粉、サラダ油、さとう、小麦粉		26.8 g	
	レンズ豆入りキーマカレー			炒め油、じゃがいも、サラダ油、★バター、小麦粉		21.5 g	
	三色ピクルス			さとう		2.8 g	
27金	まいたけごはん	ジョア	とり肉、★油揚げ	米、米粒麦、もち米、炒め油、さとう	ごぼう、にんじん、まいたけ	762 kcal	十三夜
	マスのちゃんちゃん焼き			さとう、★バター		39.7 g	
	けんちん汁			炒め油、こんにゃく、じゃがいも		16.4 g	
	お月見団子(きな粉)			★絹とうふ、★きな粉		3.1 g	
30月	焼きそば	○	豚肉、★あさり、★いか、★えび、★うずら卵水煮、とり骨(スープ)	サラダ油、蒸し中華めん	にんにく、たまねぎ、白菜、★たけのこ水煮、もやし、干し椎茸、ながねぎ(スープ)、チンゲン菜	732 kcal	はひりはひり はひりはひり はひりはひり
	五目あんかけ			炒め油、でんぷん		34.8 g	
	ぱりぱりひじき			さとう、★白炒りごま、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油		26.2 g	
	果物			みかん(予定)		3.2 g	
31火	チキンライス	○	とり肉	米、米粒麦、★バター、炒め油	たまねぎ、にんにく、グリーンピース(冷)	726 kcal	ハロウィン
	ジュリアンスープ			ベーコン、とり骨(スープ)		24.7 g	
	かぼちゃ入り蒸しパン			★調理用牛乳、★たまご		16.0 g	
				小麦粉、さとう	かぼちゃ	2.9 g	

★国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。