

10月給食だより

5向陽中学校181号

令和5年9月27日

杉並区立向陽中学校

校長 齋藤 耕一郎

栄養士 青地 笑



「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。



10月は「新米の食べ比べ」を実施します



①石川県産『こしひかり』

弾力のある芯の強い食感ともっちりとした粘り気が特徴。

②北海道産『ゆめぴりか』

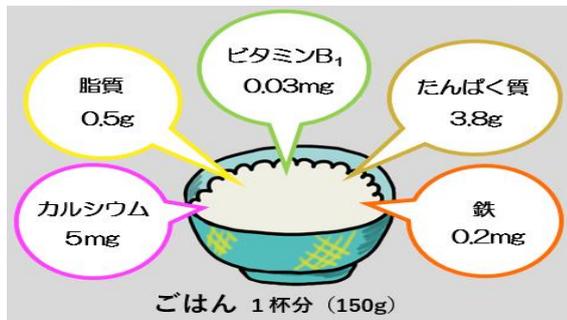
豊潤な甘みともっちりふわふわした柔らかさが特徴。

③岩手県産『ひとめぼれ』

ツヤがあり甘さが控えめでサッパリ。冷めても柔らかいのが特徴。



お米でしっかり栄養補給



【お米(炭水化物)は脳を動かすためのエネルギー源】

お米の栄養の80%近くを占める炭水化物は、体の中で消化されグルコース(ブドウ糖)となって脳に届きます。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギー源です。炭水化物を極端に減らした食事を続けていると集中力が落ちることがあります。

【ごはんは脂質や塩分の摂取を抑えることができる】

ごはんは、おかずとの組み合わせで摂取する脂質や塩分、糖分を調整できるメリットがあります。例えばパンはバターや砂糖、塩を入れて焼くことが多く、同じ重さのごはんに比べると脂質が多くカロリーも高くなりがちです。味付けに油と塩分を使うパスタやラーメンにも同じことがいえます。

〈今月の献立から〉

4日：深川めし・アジのメンチカツ・じゃがいものみそ汁

深川めしは口の中に広がるあさりの旨みが癖になる、東京の郷土料理です。江戸時代、東京都の深川エリア(現在の江東区)は漁師の町として知られ漁師たちが忙しい日常の中で手早く調理でき栄養価も高い漁師飯として重宝されていた料理が深川めしです。

27日：ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・けんちん汁・お月見団子

今年の十三夜は27日です。「十三夜」では無事に収穫できた栗や豆を供え、収穫に感謝をします。このことから「十三夜」は別名「栗名月」「豆名月」と呼び、月見団子と一緒に栗や豆を食べる習慣があります。

10日：ブルーベリージャムサンド・コーンシチュー・揚げごぼうサラダ

10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーには目に良いとされるアントシアニンが含まれています。アントシアニンには、高い抗酸化力があり、活性酸素によるダメージから目を守る働きがあります。



31日：味噌ラーメン・じゃこサラダ・パンプキンマフィン

近年、日本でも有名になったハロウィンですが、もともとは外国の収穫祭を兼ねたお祭りの日です。アメリカでは、カボチャの目鼻口をくり抜いたランタンを飾ります。給食では人気の味噌ラーメンとパンプキンマフィンをつくります。



9月5日に「ぶどう食べ比べ」を実施しました。

今回は2年B組の皆さんに気に入ったぶどうを聞きました。ご協力ありがとうございました。



シャインマスカット (14人)



巨峰 (16人)

香り豊かな強めの甘味と優しい酸味が特徴の巨峰が人気でした！

給食は様々な食品の「体験の場」です。少しでも多くの食品を味わってみたいと思っています。



10月 献立表



杉並区立向陽中学校

日	主食	牛乳	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質
2月★	麦ごはん ホキのおろし炊き 肉じゃが もやしナムル	○	牛乳,ホキ,豚肉	米,押し麦,強化米,でんぷん,小麦粉,揚げ油,炒め油,じゃがいも,つきこんにゃく,さとう,ごま油,白炒りごま	しょうが,だいこん,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,もやし	740 kcal 33.4 g 20.2 g
3火	ドライカレー なんでも千切りサラダ アップルゼリー	○	大豆,豚挽き肉,牛挽き肉,牛乳,粉寒天,干ひじき	米,米粒麦,強化米,バター,炒め油,さとう,サラダ油	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,レーズン,アップルジュース,だいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン	798 kcal 26.9 g 22.0 g
4水	深川めし あじのメンチカツ じゃがいものみそ汁	○	油揚げ,あさり水煮,刻みのり,牛乳,あじ,豆腐,たまご,さば節,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,強化米,炒め油,さとう,生パン粉,小麦粉,パン粉,揚げ油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しょうが,たまねぎ,こまつな,ながねぎ	705 kcal 30.9 g 21.6 g
5木	ピピンパ わかめスープ きびなごのから揚げ	○	豚肩肉,たまご,赤色辛みそ,牛乳,とり骨,生わかめ,とうふ,きびなご	米,米粒麦,強化米,炒め油,さとう,ごま油,白炒りごま,でんぷん,小麦粉,揚げ油	しょうが,にんにく,もやし,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	744 kcal 32.5 g 26.6 g
6金	ゆかりごはん 珍珠丸子 野菜の煮物	○	ちりめんじゃこ,牛乳,豚挽き肉,豆腐,おから,たまご,鶏成鶏肉モモ,さば節,油揚げ	米,押し麦,強化米,でんぷん,もち米,炒め油,こんにゃく,さとう,じゃがいも	ゆかり,たまねぎ,しょうが,にんにく,乾しいたけ,たけのこ,にんじん,さやいんげん	730 kcal 29.8 g 20.3 g
10火	ブルーベリージャムサンド コーンシチュー 揚げごぼうサラダ	○	牛乳,豚肉,調理用牛乳,脱脂粉乳,とり骨,レンズまめ	コッペパン,ブルーベリージャム,炒め油,じゃがいも,サラダ油,小麦粉,マカロニ,揚げ油,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,ごぼう,キャベツ	737 kcal 27.4 g 24.9 g
11水	麦ごはん さんまの筒煮 いもだんご汁 もやしとこまつなの甘醬油和え	○	牛乳,さんま筒切り,出し昆布,さば節,とり肉	米,米粒麦,強化米,きび,さとう,じゃがいも,でんぷん	しょうが,だいこん,にんじん,ながねぎ,しめじ,もやし,こまつな	714 kcal 27.0 g 21.7 g
12木	麦ごはん ひょうりんけい 中華スープ 糸寒天と野菜の和え物	○	牛乳,とりもも肉,たまご,とり肉,とうふ,とり骨,糸寒天,油揚げ	米,押し麦,強化米,ごま油,でんぷん,揚げ油,炒め油,ほろさめ,白すりごま,さとう,白炒りごま	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ながねぎ,木耳,しょうが,こまつな,きゅうり,もやし	812 kcal 33.2 g 29.5 g
13金	まいだけごはん ししゃも二色揚げ 根菜汁	○	とり肉,油揚げ,牛乳,ししゃも,たまご,あおのり,かつお節,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,もち米,強化米,炒め油,さとう,小麦粉,揚げ油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,まいだけ,にんじん,だいこん,みかん	715 kcal 30.4 g 26.3 g
16月	チキンライス キャロットポタージュ キャベツフレンチ	○	とり肉,牛乳,白いんげん豆,とり骨,調理用牛乳,生クリーム	米,米粒麦,強化米,バター,炒め油,じゃがいも,サラダ油	スライスマッシュルーム,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり	727 kcal 24.9 g 23.5 g
17火	やきそば じゃこ入りポテトサラダ トマトとレタスの卵スープ	○	豚肉,牛乳,ちりめんじゃこ,ベーコン,たまご,とり骨	サラダ油,蒸し中華めん,炒め油,じゃがいも,さとう,でんぷん	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,ニラ,きゅうり,たまねぎ,トマト,レタス,しょうが	717 kcal 31.6 g 26.0 g
18水	ししじゅうしい イナムドゥチ にんじんしりしり ちんすこう	○	さば節,豚肩肉,刻みごんぶ,牛乳,豚骨,豚ばら肉,かまぼこ,生揚げ,淡色辛みそ,マグロ缶詰,水煮,フレークホワイト,たまご	米,米粒麦,強化米,炒め油,白炒りごま,こんにゃく,小麦粉,さとう,ラード	にんじん,乾しいたけ,だいこん,こまつな,もやし	748 kcal 26.1 g 27.7 g
19木★	麦ごはん さわらの西京焼き 豚汁 かぼちゃのそぼろ煮	○	牛乳,さわら,淡色辛みそ,西京みそ,さば節,豚肉,とうふ,赤色辛みそ,豚挽き肉	米,押し麦,強化米,さとう,サラダ油,炒め油,こんにゃく,じゃがいも,でんぷん	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,かぼちゃ	778 kcal 37.9 g 24.9 g
20金	シーフードピラフ スパニッシュオムレツ パリパリサラダ	○	とり肉,あさり水煮,むきえびいか,牛乳,ベーコン,たまご,調理用牛乳	米,米粒麦,強化米,バター,炒め油,でんぷん,じゃがいも,ごま油,サラダ油,さとう,春巻きの皮,揚げ油	たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム,ホールコーン,トマト,キャベツ,にんじん,きゅうり	759 kcal 32.7 g 24.8 g
24火	ピザトースト ポトフ くだもの	○	ベーコン,ピザ用チーズ,牛乳,豚肩肉,ウィンナーソーセージ,豚骨	食パン,炒め油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,ピーマン,にんじん,キャベツ,柿	726 kcal 27.6 g 26.6 g
25水	ごはん 棒ぎょうざ あっさりスープ サウピカンサラダ	○	牛乳,豚挽き肉,ベーコン,とり骨	米,焼きふ,ごま油,でんぷん,ジャンボギョウザの皮,小麦粉,サラダ油,じゃがいも,揚げ油,さとう	にんにく,しょうが,キャベツ,ながねぎ,ニラ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな,ホールコーン	726 kcal 23.1 g 20.9 g
26木	ごはん 肉詰めおいなり のっぺい汁 野菜のからし酢あえ	○	牛乳,油揚げ,とり挽き肉,たまご,おから,うすら卵個,さば節,生揚げ	米,でんぷん,さとう,炒め油,里芋,こんにゃく,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	753 kcal 32.7 g 25.0 g
27金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 お月見団子	○	牛乳,生鮭,淡色辛みそ,さば節,とうふ,油揚げ,絹とうふ,きな粉	米,三温糖,バター,炒め油,こんにゃく,じゃがいも,白玉粉,上新粉,さとう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,果実,油いため,ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな	714 kcal 23.4 g 17.7 g
30月	キムチチャーハン 花シュウマイ にらたまスープ	○	豚肩肉,たまご,牛乳,豚挽き肉,豆腐,おから,とり肉,生揚げ,さば節,出し昆布	米,米粒麦,強化米,炒め油,白炒りごま,でんぷん,ごま油,しゅうまいの皮	にんじん,キムチ,ピーマン,たまねぎ,ながねぎ,しょうが,にんじん,えのきたけ,ニラ	800 kcal 34.2 g 27.0 g
31火	みそラーメン じゃこサラダ パンブキンマフィン	○	豚骨,とり骨,赤色辛みそ,豚肩肉,牛乳,ちりめんじゃこ,たまご	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油,炒め油,でんぷん,白炒りごま,さとう,バター,小麦粉	しょうが,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,もやし,木耳,ニラ,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ,かぼちゃ	813 kcal 32.2 g 24.3 g

※食材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20回

★マークは国内産食材の日です。