毎日350g以上の野菜を食べよう！
今月の給食 平均野菜使用量
128g

# 令和2年　10月　献立表

中央区立晴海中学校

| | | 献立名 | おもな使用食品の働き 体をつくるもとになる | おもな使用食品の働き エネルギーのもとになる | おもな使用食品の働き 体の調子を整えるもとになる | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 金 | さつまいもごはん　牛乳　銀サワラの照り焼き<br>野菜のごまみそだれ　けんちん汁 | 牛乳,銀サワラ,油揚げ,豆腐 | 米,もち米,さつまいも,かたくり粉,油,三温糖,ごま,じゃがいも,ごま油 | キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ | 857 | 35.2 |
| 5 | 月 | チャーハン　牛乳　ジャンボ 餃子<br>もやしの生姜醤油がけ　わかめスープ | 大豆,ちくわ,たまご,牛乳,豚肉,わかめ,豆腐 | 米,米粒麦,ごま油,油,ぎょうざの皮,小麦粉,ごま | 玉葱,にんじん,にんにく,にら,しょうが,キャベツ,長ねぎ,もやし | 793 | 30.2 |
| 6 | 火 | 親子丼　牛乳　かみなり汁　黒みつかん | 鶏肉,凍り豆腐,たまご,牛乳,豆腐,粉寒天,きな粉 | 米,しらたき,上白糖,じゃがいも,油,こんにゃく,黒砂糖 | 玉葱,にんじん,長ねぎ | 794 | 29.9 |
| 7 | 水 | ソースやきそば　牛乳　中華すいとん　シナモンポテト | 青のり,牛乳,豚肉 | 中華めん,油,ごま油,小麦粉,白玉粉,さつまいも,バター,上白糖 | キャベツ,もやし,玉葱,にんじん,にら,にんにく,しょうが | 753 | 30 |
| 8 | 木 | わかめごはん　牛乳　中華風卵焼き　拌三絲　中華スープ | わかめ,牛乳,鶏肉,大豆,豆腐,たまご,ハム | 米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,春雨 | 玉葱,長ねぎ,えのきたけ,たけのこ,しょうが,にんじん,きゅうり,もやし | 811 | 32.3 |
| 9 | 金 | ～10月10日　目の愛護デー～<br>二色サンド　牛乳　ツナサラダ　かぼちゃのポタージュ | 牛乳,まぐろ缶,豆乳,ベーコン,生クリーム | 食パン,マーガリン,油,こしあん,ブルーベリージャム,上白糖,バター,小麦粉 | キャベツ,もやし,こまつな,玉葱,かぼちゃ | 809 | 26 |
| | | 10月10日は目の愛護デーです。目の疲れを改善するはたらきのある「アントシアニン」が多く含まれているブルーベリーと小豆の二色サンドを提供します。また、目の健康に欠かせない「ビタミンA」の豊富な小松菜、かぼちゃを使用します。 | | | | | |
| 12 | 月 | 生徒献立<br>ごはん　牛乳　煮魚　きゅうりとわかめの酢の物　みそ汁<br>献立ポイント：野菜をいっぱいとれるようにしました。 | 牛乳,さば,わかめ,ちりめんじゃこ | 米,上白糖,ごま油 | しょうが,もやし,きゅうり,にんじん,こまつな,キャベツ,長ねぎ,しめじ | 773 | 28.3 |
| 13 | 火 | 和風スパゲティ　牛乳　押麦のスープ　豆腐ときな粉のケーキ | 鶏肉,ベーコン,牛乳,豚肉,きな粉,豆腐,豆乳 | スパゲッティ,小麦粉,押麦,マーガリン,かたくり粉,油,上白糖,はちみつ | にんにく,しょうが,とうがらし,玉葱,にんじん,キャベツ,しめじ,もやし,レーズン | 839 | 35.5 |
| 14 | 水 | 世界の料理　～カナダ～<br>メープルトースト　牛乳　ポトフ　プーティン | 牛乳,ウインナー,チーズ | 食パン,バター,油,メープルシロップ,じゃがいも,はちみつ | にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,だいこん | 757 | 26 |
| | | カナダの特産品であるメープルシロップをトーストに使用します。メープルシロップはカエデの木の樹液から作られるシロップです。プーティンはフライドポテトにグレイビーソースとチーズカードをかけたものです。 | | | | | |
| 15 | 木 | 生徒献立<br>ごはん　牛乳　豆腐ハンバーグ　ひじきサラダ　みそ汁<br>献立ポイント：豆腐ハンバーグと合うようなサラダを考えて献立を作りました。 | 牛乳,豚肉,豆腐,たまご,油揚げ | 米,油,パン粉,三温糖,かたくり粉,上白糖 | 玉葱,だいこん,キャベツ,もやし,にんじん,コーン缶 | 772 | 29.5 |
| 16 | 金 | 地産地消の日<br>秋野菜カレーライス　コーヒー牛乳　玉ねぎドレッシングサラダ　りんご<br>東京都産の小松菜・キャベツ使用 | 鶏肉,コーヒー牛乳 | 米,じゃがいも,油,小麦粉,マーガリン,ごま油,上白糖 | れんこん,かぼちゃ,なす,玉葱,にんじん,しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,こまつな,りんご | 859 | 24.7 |
| 19 | 月 | 郷土料理　～大分県～<br>ごはん　牛乳　とり天・かぼすポン酢　お浸し　団子汁 | 牛乳,鶏肉,たまご,油揚げ | 米,ごま油,小麦粉,油,かたくり粉,上白糖,さといも | しょうが,にんにく,かぼす,キャベツ,もやし,こまつな,だいこん,長ねぎ,にんじん,ごぼう | 908 | 31.4 |
| | | 「とり天」は鶏肉を調味料に漬け込んで、天ぷらの衣につけて油で揚げた料理です。タレとして大分県の特産品「かぼす」のポン酢を作ります。「団子汁」は小麦粉で作った生地をのばして汁に入れたものです。 | | | | | |
| 20 | 火 | かみかみ献立<br>鶏ごぼうピラフ　牛乳　五目スープ　お豆かりんとう | 鶏肉,牛乳,豚肉,豆腐,大豆 | 米,米粒麦,マーガリン,油,さつまいも,ごま,かたくり粉,上白糖 | ごぼう,しょうが,玉葱,だいこん,にんじん | 847 | 30.9 |
| 21 | 水 | カレーコロッケバーガー　牛乳　野菜スープ　りんご | 手亡,豚肉,脱脂粉乳,牛乳,ベーコン | バンズパン,油,小麦粉,パン粉,マッシュポテト | 玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,りんご | 825 | 30 |
| 22 | 木 | 生徒献立<br>ごはん　牛乳　麻婆豆腐　もやしのごまあえ　りんご | 牛乳,豆腐,豚肉,大豆 | 米,油,上白糖,ごま,ごま油,かたくり粉 | 玉葱,長ねぎ,にんじん,にら,にんにく,しょうが,もやし,りんご | 809 | 31.8 |
| | | 献立ポイント：（課題：9月の献立）まだ暑い時期なので食欲が増すようにしょうが、にんにくが入っているメニューを取り入れました。また、安くておいしいものを提供するために旬の食材を取り入れました。 | | | | | |
| 23 | 金 | 生徒献立<br>ごはん　牛乳　魚の天ぷら　きんぴらごぼう　さつまいもの豚汁<br>献立ポイント：秋の旬な食材をたくさん使いました。 | 牛乳,メルルーサ,豚肉,豆腐 | 米,小麦粉,油,ごま,三温糖,糸こんにゃく,上白糖,さつまいも | ごぼう,にんじん,とうがらし,だいこん,こんにゃく,長ねぎ | 810 | 33.7 |
| 26 | 月 | ごはん　ひじきふりかけ　牛乳　肉じゃが　かきたま汁 | 牛乳,豚肉,豆腐,わかめ,たまご | 米,ごま,じゃがいも,しらたき,油,上白糖,かたくり粉 | ゆかり,玉葱,にんじん,長ねぎ | 789 | 32 |
| 27 | 火 | ミートドリア　牛乳　揚げじゃがサラダ　たまごスープ | 豚肉,大豆,チーズ,牛乳,ベーコン,たまご | 米,バター,小麦粉,パン粉,じゃがいも,油,はちみつ | 玉葱,にんじん,しめじ,にんにく,キャベツ,もやし,こまつな,えのきたけ | 907 | 28.5 |
| 28 | 水 | ハニートースト　牛乳　秋野菜サラダ　ミネストローネ | 牛乳,いんげんまめ,豚肉,ベーコン | 食パン,バター,はちみつ,さつまいも,油,上白糖,ごま,マカロニ,オリーブオイル | れんこん,ごぼう,かぼちゃ,玉葱,キャベツ,にんじん,こまつな,もやし,セロリー,にんにく,トマト水煮 | 764 | 29.9 |
| 29 | 木 | さんまのかば焼き丼　牛乳　沢煮椀　柿 | さんま,牛乳,豚肉 | 米,かたくり粉,油,上白糖,ごま | 干ししいたけ,にんじん,もやし,だいこん,長ねぎ,こまつな,柿 | 864 | 28.3 |
| 30 | 金 | ～ハロウィン～<br>スパゲティナポリタンソース　牛乳　揚げ大豆サラダ<br>パンプキンベークドチーズケーキ | 豚肉,ウインナー,牛乳,大豆,チーズ,たまご | スパゲッティ,油,中ざらめ,かたくり粉,上白糖,粉糖 | 玉葱,にんにく,しめじ,青ピーマン,トマト水煮,キャベツ,もやし,にんじん,コーン缶,かぼちゃ | 853 | 32.2 |
| | | ハロウィンは元々、古代ケルト人が秋の収穫を祝い、家に集まる悪い霊を追い払う宗教的な意味合いのお祭りでした。中身をくりぬいたお化けかぼちゃはハロウィンのシンボルで、悪い霊を怖がらせて追い払うそうです。 | | | | | |

※都合により献立内容を変更する場合があります。

## 10/10 目の愛護デー

スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと

### 目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜

ギンダラ、ウナギなど魚介類

レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

### 2年生　家庭科「中学生が完食するバランスのよい献立作り」

の課題から4名の生徒の作品を給食に取り入れました！
経済・栄養バランス・効率・好みを考えて、献立を作成してくれました。
※9月の献立を作成してくれましたが、都合により10月の給食に取り入れています。

この　マークのある日の下線がついた料理は≪野菜1皿＝70g≫を示しています。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量（中学生）

| 栄養価 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (%) | 脂肪 (%) | ナトリウム (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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10月分平均 | 821 | 15 | 28 | 2.9 | 363 | 114 | 3 | 268 | 0.5 | 0.6 | 34 | 5.7 |
| 都栄養摂取標準 | 830 | 13～20 | 20～30 | 2.5 | 450 | 120 | 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 30 | 6.5 |