

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



令和3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			エネルギー	たんぱく質
	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる	kcal	g
131g					
4月 生徒献立 2年4組 岩崎宏紀さん ごはん 牛乳 きのこメンチカツ 海藻サラダ さつまいも野菜のすいとん汁	牛乳,豚肉,大豆, 海藻ミックス, 豆腐,鶏肉	米,パン粉,小麦粉, 上白糖,白玉粉, 油,さつまいも	玉葱,しめじ,えのきたけ,もやし, にんにく,キャベツ,にんじん, ごぼう,長ねぎ	867	28.7
献立ポイント・感想:「メンチカツ」というみんなが好きそうなおかずになりました。そのまま出すとつまらないので、少しひねって献立を考えました。					
5火 わかめごはん 牛乳 擬製豆腐 野菜のごま酢がけ なすのみそ汁	わかめ,牛乳,豆腐, 鶏肉,たまご	米,上白糖,ごま, かつり粉,油	玉葱,もやし,にんじん, なす,長ねぎ	774	32.9
7木 チャーハン 牛乳 ジャンボ餃子 もやしの生姜醤油がけ わかめスープ	豚肉,ちくわ,たまご, 牛乳,わかめ,豆腐	米,米粒麦,ごま油,油, ぎょうぎの皮, 小麦粉,ごま	玉葱,にんじん,にんにく,長ねぎ, なら,もやし,えのきたけ,しょうが, キャベツ,切干大根,	771	30
8金 ~10月10日 目の愛護デー~ 二色サンド 牛乳 玉葱ドレッシングサラダ カボチャのポターージュ	ねりあん,牛乳,ハム, ベーコン,生クリーム	食パン,胚芽食パン,油, ブルーベリージャム,上白糖, マーガリン,バター,小麦粉	キャベツ,にんじん,もやし, 玉葱,かぼちゃ	827	28.3
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」の豊富なかぼちゃをポターージュに使用します。					
11月 世界の料理 ~エジプト~ コシャリ 牛乳 フィラハバネー ひよこ豆のサラダ りんご	レンズ豆,ひよこ豆, 牛乳,鶏肉,ヨーグルト, たまご	米,マカロニ,油,小麦粉, 上新粉,上白糖,パン粉, オリーブオイル	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, もやし,キャベツ,レモン,りんご	852	32.8
「コシャリ」はごはんにはパスタとレンズ豆・ひよこ豆を混ぜ込み、トマトソースをかけた料理です。「フィラハバネー」はエジプトのチキンカツで家庭料理の一つです。サラダには別名「エジプト豆」とも呼ばれている「ひよこ豆」を使用します。					
12火 国産くるまえばい 豚丼 牛乳 かみなり汁 ブルーン くるまえばいの唐揚げ	豚肉,牛乳,豆腐, くるまえばい	米,上白糖,油, じゃがいも,かつり粉, 糸こんにゃく	玉葱,長ねぎ,にんじん,ごぼう, だいこん,ブルーン	862	33.8
日本海老協会よりくるまえばいを無償提供していただきます。コロナ禍で苦しむクルマエビの国内養殖業者(生産者)と日本の次世代を担う子どもの橋渡しをして、給食時間を充実させることを目的としています。					
13水 きのごスパゲティ 牛乳 揚げ大豆のサラダ 大学芋	鶏肉,牛乳,大豆	スパゲティ,小麦粉,油, バター,かつり粉, 上白糖,さつまいも, 三温糖,水あめ,ごま	にんにく,とうがらし,玉葱,にんじん, えのきたけ,エリンギ,干したけ, ねぎ,大葉,キャベツ,切干大根	812	30.2
14木 秋野菜のカレーライス コーヒー牛乳 コーンサラダ なし(果物)	豚肉,コーヒー牛乳	米,じゃがいも,油,小麦粉, マーガリン,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,コーン缶,なし	861	25.4
15金 地産地消の日 さつまいもごはん 牛乳 さばのねぎ味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳,さば,豆腐, かまぼこ	米,もち米,さつまいも, 三温糖,糸こんにゃく, 油,上白糖,ごま	長ねぎ,ごぼう,にんじん, とうがらし,こまつな	822	29.1
東京都産の小松菜・長ねぎ使用					
18月 30日 秋の収穫祭 鶏ごぼうピラフ 牛乳 ツナのチーズローフ 押し麦のスープ 柿	鶏肉,凍り豆腐,牛乳, まぐろ缶,たまご, ウィンナー,チーズ	米,米粒麦,バター, 油,パン粉,押し麦, じゃがいも,かつり粉	ごぼう,にんじん,しょうが,玉葱, キャベツ,柿	794	31.4
19火 郷土料理 ~長野県~ ごはん 牛乳 山賊焼き 大平汁 野沢菜のおやき	牛乳,鶏肉,油揚げ, 豆腐,削り節	米,はちみつ,かつり粉, 油,じゃがいも,上白糖, こんにゃく,小麦粉	しょうが,にんにく,ごぼう, だいこん,にんじん,しめじ, 野沢菜漬	865	32.5
「山賊焼き」は長野県のB級グルメ鶏の唐揚げです。「大平汁(おおひらじる)」は冠婚葬祭の時に食べられる汁物です。「おやき」は野菜や山菜、あんこなどを小麦粉などで包んだお饅頭で、今回は野沢菜を包みます。					
20水 キャラメルバタートースト 牛乳 ツナサラダ ニョッキ入りスープ	牛乳,まぐろ缶,豚肉	食パン,バター,上白糖, グラニュー糖,油,小麦粉, じゃがいも,かつり粉, 乾燥マッシュポテト	キャベツ,もやし,玉葱,にんにく, にんじん,しめじ	773	26.1
21木 さんまひつまぶしごはん 牛乳 さつまいもサラダ 呉汁	さんま,たまご,牛乳, 削り節,大豆,油揚げ	米,かつり粉,上白糖, さつまいも,油,ごま, 三温糖,じゃがいも	しょうが,はくさい,きょうな,長ねぎ, にんじん,だいこん,ごぼう	902	31.9
22金 ソース焼きそば 牛乳 ニラ玉スープ シナモンポテト	豚肉,ちくわ,青のり, 牛乳,たまご	中華麺,油,ごま油, かつり粉,上白糖, さつまいも,バター	キャベツ,もやし,玉葱,なら, にんじん,長ねぎ	748	31
25月 ごはん 牛乳 白身魚と海老のチリソース 茎わかめサラダ クリームコーン中華スープ	牛乳,シラエび, 凍り豆腐,豆腐, 茎わかめ,たまご	米,かつり粉,油, 上白糖,ごま油,ごま	長ねぎ,にんにく,しょうが, だいこん,にんじん,もやし, 玉葱,クリームコーン缶	785	30.3
26火 生徒献立 2年5組 門間 俊希さん ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼きキャベツ添え 厚揚げと野菜のみそ汁 みかん	牛乳,豚肉,生揚げ	米,油,上白糖,ごま, かつり粉,ごま油	しょうが,玉葱,キャベツ, にんにく,にんじん,みかん	750	32
献立ポイント・感想:食品群別摂取量の目安に近づけるようにしましたが、多くなってしまった。献立を考えるのは難しいことなだと思いました。					
27水 フィッシュバーガー 牛乳 ハニーサラダ ミネストローネ	ホキ,牛乳,ベーコン, 白いんげん豆	バーンズパン,小麦粉, パン粉,油,じゃがいも, はちみつ,マカロニ, オリーブオイル	キャベツ,もやし,にんじん,玉葱, トマト水煮,にんにく	759	32.7
28木 生徒献立 2年2組 長谷川麗さん ごはん 牛乳 ゆず風味のマヨ鯖焼き 青菜のお浸し 豚汁	牛乳,鯖,豚肉,豆腐	米,マヨネーズ, 上白糖,さといも	ゆず,こまつな,もやし,だいこん, にんじん,こんにゃく,ごぼう, 長ねぎ,にんにく	756	35.4
献立ポイント・感想:普段肉を食べている人が多いと思ったので、主菜は魚にしました。汁物はなるべく具たくさんにしました。主菜が魚なので汁物に豚肉を入れました。					
29金 ~ハロウィン~ スパゲティナポリタンソース 牛乳 ひじきサラダ パンプキンペークドチーズケーキ	豚肉,ウィンナー,牛乳, かまぼこ,ちりめんじゃこ, クリームチーズ,たまご	スパゲティ,油, 中ざらめ,小麦粉, 上白糖,ごま油,粉糖	玉葱,にんにく,しめじ,もやし, 青ピーマン,トマト水煮,キャベツ, にんじん,コーン缶,かぼちゃ	779	31.2
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



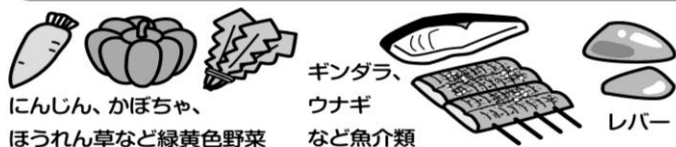
10を横に倒すと目と まゆの形に見える ことから、この日 になりました。

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。

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



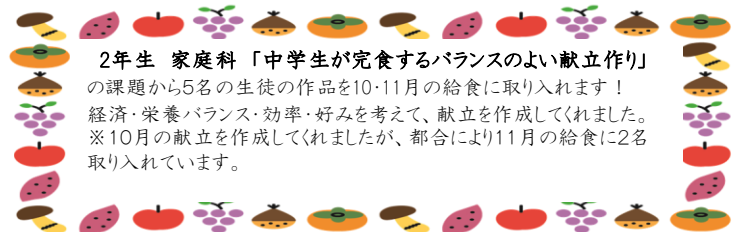
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜

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。



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 (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)		
10月分平均	808	15.3	28.3	2.8	358	114	2.8	321	0.5	0.6	36	6
学校給食摂取標準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7