

10月 給食献立予定表

2024年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	牛乳	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考		
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	火	○	ガハオライス 蒸し卵 フォーのスープ	鶏肉 卵	牛乳	人参 赤ヒーマン ピーマン	玉葱 葱 エリンギ パプリカ にんにく 生姜 もやし 白菜 葱	米 大麦 砂糖 フォー		油	748	31.3	テーマはアジア料理です！ タイの「ガハオライス」と、 パトナムの「フォーのスープ」 を提供します。	
2	水	○	赤飯 鶏肉のから揚げ 紅白なます お祝いすまし汁 みかん	ささげ 鶏肉 なると	牛乳	人参 葉ねぎ	生姜 大根 えのきたけ 白菜 葱 温州蜜柑	米 もち米 澱粉 砂糖		油	759	27.4	開校記念日なので、お祝い献立 です。日本でおめでたい時に 食べられる赤飯を提供します。	
3	木	○	フィットチーネのクリームソース 赤しそりんごケーキ わかめサラダ 玉葱ドレッシング	ベーコン 鶏肉 いか 豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ	人参 小松菜 赤しそふりかけ	にんにく 玉葱 マッシュルーム リンゴ キャベツ 甜瓜	小麦粉 フィットチーネ 上白糖		油 バター 豆乳バター	749	29.0	新しい献立の赤しそとリンゴを 使ったケーキを提供します！	
4	金	○	麦ご飯 いわしの蒲焼き からし和え 田舎汁	鯖 豆腐	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	キャベツ 牛蒡 冬瓜 葱	米 大麦 澱粉 水飴 黒ごんにやく じゃが芋		油	747	28.7	「11(い)0(わ)4(し)」という語呂 合わせから10月4日はイワシの 日に制定されています。	
7	月	○	麦ご飯 魚のこまだれ焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	鯖 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	人参	にんにく 生姜 葱 切干大根 牛蒡 大根	米 大麦 砂糖 澱粉 黒ごんにやく じゃが芋		油 ごま油 白ねり胡麻	747	33.6	豚汁は、だしの味を活かして 減塩に整えるように工夫して調 理します。	
8	火	○	カレーライス 水菜のサラダ ツナドレッシング 小松菜トナツ	豚肉 豆乳 ツナ	牛乳	人参 小松菜 水菜	にんにく 生姜 玉葱 緑豆もやし キャベツ リンゴ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖		油 豆乳バター ごま油	819	26.5	地産産の小松菜を使用して トナツを手作りします。	
9	水	○	ご飯 バックふりかけ 親子蒸し キャベツの味噌汁 柿	ふりかけおほか 鶏肉 竹輪 卵 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん 豆苗	玉葱 椎茸 キャベツ 柿	米 砂糖 じゃが芋		油	757	32.8	キャベツの味噌汁には、豆腐を 入れています。がゆや動脈硬化 の予防に最適です。	
10	木	○	食パン+ブルーベリージャム 魚のムニエル ほうれん草とベーコンのソテー コーンと豆の米粉スープ	鮭 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	ブルーベリージャム キャベツ 玉葱 クリームコーン ホールコーン	食パン 小麦粉 米粉		豆乳バター 油 バター	748	38.0	10月10日は「目の愛護デー」 ということで、目の健康に役立 つ食パンを提供します。	
11	金	○	ピビンパ トック りんご	豚肉 卵	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 大豆もやし 椎茸 白菜 葱 リンゴ	米 大麦 砂糖 トック		油 ごま油	748	29.0	ピビンパは、其のままでなく、 混ぜた状態で提供します。	
12	土	○	さつまいもご飯 小魚の磯辺揚げ 煮浸し 豆腐と挽肉の煮込み	にぎす 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 青のり	人参 小松菜	キャベツ 生姜 玉葱 冬瓜 葱 にんにく 椎茸	米 さつまいも 小麦粉 澱粉 砂糖 澱粉		油	747	34.8	10月13日が「さつまいもの 日」ということで、目の健康に役 立つさつまいもご飯を提供します。	
14	月		スポーツの日											
15	火		振替休業日											
16	水	○	秋の香りご飯 魚のおろしソースかけ 即席漬け 月見だんご汁 柿	鶏肉 ニシン 豚肉 油揚げ ちらしこまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	しめじ 椎茸 大根 キャベツ 甜瓜 生姜 冬瓜 白菜 葱 柿	米 大麦 砂糖 さつまいも 里芋 冷凍白玉		油 むぎ葉	747	31.1	秋の香りご飯ということで、 葉を使った混ぜご飯を提供しま す。	
17	木	○	パジルフランス チキンピザ 10品目のサラダ フレンチドレッシング	ベーコン 鶏肉 大豆 豆乳クリーム	牛乳 ひじき	人参 トマト さやいんげん 赤ヒーマン	にんにく 玉葱 セロリー 牛蒡 薄切 切干大根 甜瓜 キャベツ ホールコーン	ソフトフランスパン じゃが芋 砂糖		オリーブ油 油 豆乳バター	747	31.3	チキンピザには、豆乳バ ターと豆乳クリームを使って作 ります！	
18	金	○	高菜チャーハン 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしの中華和え	豚肉 生揚げ ハム	牛乳 ちりめんじゃこ	たかな漬 人参 ピーマン	にんにく 生姜 葱 玉葱 甜瓜 エリンギ 緑豆もやし	米 大麦 砂糖 澱粉 緑豆はるさめ		ごま油 油 白いりごま	747	32.9	高菜チャーハンには、ちりめん じゃこを使用しています。カル シウムやミネラルが豊富に入っ ています。	
21	月	○	ちゃんぽんうどん じゃがちゃん 浦上そぼろ フルーツ寒天	豚肉 かまぼこ いか 豆乳	牛乳 寒天シロップ漬け	人参 さやいんげん	生姜 葱 キャベツ 木目 牛蒡 緑豆もやし 蜜柑 ハイン 黄桃	うどん じゃが芋 小麦粉 砂糖 糸ごんにやく		油	749	26.3	長崎の郷土料理です。 ちゃんぽんと浦上そぼろを提供 します。	
22	火	○	家常豆腐丼 わかめと春雨のスープ みかん	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	にんにく 生姜 葱 椎茸 白菜 葱 キャベツ 冬瓜 温州蜜柑	米 大麦 砂糖 澱粉 緑豆はるさめ		油 ごま油	747	29.8	家常豆腐は、中国の四川省が発 祥で、中国全般で一般的に食べ られています。	
23	水	乳 酪 飲 料	麦ご飯 いかとさつまいもの甘酢あん 野菜の香味漬け ホワンホワタン	いか 大豆 豚肉 卵	乳酸菌飲料	人参 葉ねぎ	にんにく 生姜 大根 甜瓜 玉葱 葱 えのきたけ	米 大麦 砂糖 澱粉 さつまいも		ごま油	748	28.4	ホワンホワタンは、漢字で 「黄花湯」と書きます。 卵を使ったスープです。	
24	木		音楽祭											
25	金	○	こぎつねご飯 ししゃもの葱ソース キャベツの赤しそ和え けんちん煮	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん 赤しそふりかけ	生姜 葱 キャベツ 甜瓜 牛蒡 大根	米 大麦 砂糖 里芋 黒ごんにやく		油 ごま油	748	33.2	好きな給食の献立で上位にあが るこぎつねご飯を提供します。	
28	月	○	鶏ごぼうピラフ 魚のハーブパン粉焼き もやしとコーンのソテー ホルシチ	鶏肉 ポラ ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ピーマン パセリ トマト	牛蒡 生姜 玉葱 にんにく 緑豆もやし ホールコーン セロリー キャベツ	米 大麦 パン粉 じゃが芋		油 オリーブ油	748	33.1	鶏ごぼうピラフは、新しい献立 です。お米をカラスープと一緒 に炊きこんでいきます。	
29	火	○	麦ご飯 けんちん汁 野菜ナムル 韓国風肉じゃが煮	豚肉 卵 生揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ 赤ヒーマン	にんにく 生姜 玉葱 葱 緑豆もやし	米 大麦 砂糖 白濁 じゃが芋		ごま油 油 白いりごま	751	31.4	韓国料理がテーマです！ 韓国風の卵焼きであるケランマ リを提供します。	
30	水	○	麦ご飯 鯖の味噌煮 小松菜のおかか和え のっぺい汁 りんご	鯖 粉がとお 鶏肉 油揚げ	ぎゅう 角の昆布	人参 小松菜	葱 生姜 緑豆もやし 冬瓜 大根 リンゴ	米 大麦 砂糖 黒ごんにやく 里芋 澱粉		油	748	32.0	昨年好評だった鯖の味噌煮を 今年も提供します。	
31	木	○	ツナコーントースト パンキンチャウダー グリーンサラダ じゃこドレッシング	ツナ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	西洋南瓜 人参	玉葱 ホールコーン キャベツ 緑豆もやし 甜瓜	無塩パン 小麦粉 砂糖		油 バター 豆乳バター	752	32.5	パフというので、 パンキンチャウダーを提供し ます。	

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。
*今月分の三鷹市内産野菜は下線を引いている野菜を使用予定です。

10月24日(木)は、音楽祭のため給食ありません。

10月28日～11月9日は、読書週間です。
本と給食のコラボレーションを実施予定です。
楽しみにしてください！



目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？ 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

<p>ビタミンA を多く含む</p> <p>レバー うなぎ きんだら 卵(卵黄)</p>	<p>ルテイン を多く含む</p> <p>ほうれん草 ブロッコリー</p>	<p>β-カロテン を多く含む</p> <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく</p>	<p>ゼアキサンチン を多く含む</p> <p>トウモロコシ パプリカ</p>
---	--	---	--