

10月の給食献立予定表

29年度

新宿区立牛込第一中学校

実施日	献立名	牛乳	食品名			今週の一口メモ	栄養価		
			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		エネルギー	たんぱく質	
2月	豆腐とえびのうま煮 わかめスープ コーヒーゼリー	○	牛乳 豚肉 えび 豆腐 鶏肉 わかめ 寒天	米 油 でんぷん 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 筍 たまねぎ はくさい チンゲンサイ 長ねぎ こまつな	*10月4日は104の語呂合わせでいわしの日です。	791	31.2	
3火	カレーうどん ジャンボしゅうまい くだもの	○	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ えび 大豆 豆腐	うどん 砂糖 でんぷん パン粉 ごま油 ねぎ油 しゅうまいの皮	筍 にんじん たまねぎ くだもの もやし 長ねぎ こまつな しょうが しめじ 干し椎茸	いわしやさんなどの青魚に多く 含まれる栄養成分は、血液の流れ をよくします。 特に魚の油は、脳を活性化する 働きもあるので学習機能の向上 にも役立ちます。そのため、「魚 を食べると頭がよくなる」と言わ れています。	803	31.3	
4水	魚のかば焼き丼 たくあんソテー みそ汁	○	牛乳 魚 豆腐 みそ わかめ	米 でんぷん 油 ごま 砂糖 ごま油	かぼちゃ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ たくあん漬け	働きもあるので学習機能の向上 にも役立ちます。そのため、「魚 を食べると頭がよくなる」と言わ れています。	848	28.5	
5木	ガバオライス 青菜と卵のスープ ベトナム風サラダ	○	牛乳 鶏肉 大豆 たまご	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん ごま	にんにく たまねぎ パプリカ ピーマン しょうが にんじん レモン こまつな もやし キャベツ きゅうり	(いわしは、「弱し」と言われるほ ど鮮度が落ちやすく骨が多いた め、給食では同じ青魚のさんまを 提供します。)	795	27.4	
6金	ごはん 家常豆腐 青菜と卵のスープ さつまいもチップ	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 たまご	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 さつまいも じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ 干椎茸 筍 きくらげ キャベツ パプリカ ピーマン チンゲンサイ		867	31.9	
10火	三色のせ丼 豚汁 さつまいものごま団子	○	牛乳 鶏肉 魚 たまご 豆腐 みそ 豚肉 大豆 昆布	米 砂糖 さつまいも バター こんにやく ごま でんぷん 油 じゃがいも	切干大根 しょうが こまつな たまねぎ 長ねぎ だいこん ごぼう にんじん	*13日は、さつまいもの日	914	36.3	
11水	ハヤシライス ごまドレッシング フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ひじき ヨーグルト	米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト パセリ キャベツ きゅうり くだもの缶	栗(九里)より(四里)うまい十三 里半と言われるさつまいもは、ビ タミンが豊富で美容や美肌づくり に おすすめの食材です。 また、さつまいもは第6の栄養素 といわれる食物繊維が豊富で す。 さらに、カリウムも多いため、むく み予防にもなります。	852	24.9	
12木	長崎ちゃんぽん さつまあげ くだもの	○	牛乳 豚肉 昆布 えび いか なたと たら 小魚 豆腐 たまご みそ	中華麺 油 ごま油 ながいも でんぷん	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう くだもの		827	38.0	
13金	さつまいもごはん 焼魚おろし添 どんこ汁 五目きんぴら	○	牛乳 魚 ちくわ みそ 豆腐 わかめ	米 さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも でんぷん	長ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん コーン こまつな		830	34.7	
16月	メープルフレンチトースト クリームチャウダー ごまドレッシング	○	牛乳 豆乳 たまご 生クリーム あさり 鶏肉	パン 油 バター 砂糖 アーモンド じゃがいも 小麦粉 メープルシロップ	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん エリンギ パセリ キャベツ もやし こまつな	*19日「秋のきのこごはん」	869	26.0	
17火	ごはん 野沢菜じゃこ 魚のねぎみそ焼き 筑前煮 かきたま汁	○	牛乳 小魚 鶏肉 魚 高野豆腐 わかめ たまご みそ	米 油 ごま油 砂糖 でんぷん さつまいも ごま じゃがいも	野沢菜 干し椎茸 ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ 長ねぎ こまつな	秋はきのこの季節です。 「香り松茸、味しめじ」という言葉 があります。香りは松茸がよく、 味は本しめじが美味しいという意 味です。 きのこは血液をサラサラにする働 きをはじめ、メタボを予防するは たらきがあります。さらに、骨を丈 夫にする働きもあります。	816	38.9	
18水	シーフードスパゲティー ミネストローネスープ チーズケーキ	○	牛乳 粉チーズ 豆 えび いか あさり 豚肉 ベーコン 生クリーム たまご	スパゲティー 油 バター じゃがいも グラニュー糖 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ セロリ キャベツ トマト さやいんげん レモン		838	34.3	
19木	秋のきのこごはん 五目卵焼き ゆず大根 すまし汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 はんぺん かまぼこ たまご	米 ごま油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	椎茸 にんじん しめじ 筍 きゅうり さやいんげん だいこん キャベツ たまねぎ まいたけ ねぎ もやし	20日 リニューアルふりかけ	779	31.3	
19日は食育の日です。「食育と本のコラボ」を行います。裏面を見てください。									
20金	ごはん リューズふりかけ ツナひじきコロッケ 野菜昆布味 とりごぼう汁	○	牛乳 小魚 ツナ 大豆 たまご 塩昆布 鶏肉 豆腐	米 油 ポテトフレーク 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう はくさい 長ねぎ こまつな	9月に引き続き、2回目のふりか けです。とりごぼう汁に使った鯉 節を再利用して美味しいふりかけ として提供します。	845	29.6	
23月	ごまだれうどん 小魚のマリネ くだもの	○	牛乳 小魚 豚肉 昆布 みそ	うどん 砂糖 ごま油 油 ごま 小麦粉 でんぷん	キャベツ もやし 長ねぎ くだもの さやいんげん にんにく きゅうり たまねぎ 干し椎茸 にんじん	70周年記念式典が行われま す。	811	30.1	
24火	あんかけチャーハン 青菜ときくらげのスープ 大学芋	○	牛乳 たまご 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 さつまいも 水あめ	長ねぎ しょうが にんじん 筍 干し椎茸 にんにく チンゲンサイ はくさい こまつな きくらげ	*25日お祝いの「赤飯献立」 Q. 何故お祝いの日にお赤飯を 食べるのでしょうか？ A. 古代より赤い色は邪気を払う 力があるとされ、赤い米を蒸した ものを神に供える風習がありまし た。 赤米の収穫は減少しましたが、 赤飯を供える風習は根強く残っ ていました。そこで、代用品として 白いお米を小豆で色づけたもの がお赤飯として広まりました。 当時から江戸患いの予防として、 豆を使った赤飯をお祝いの度に 食したそうです。健康に良いと言 われる豆を食べる文化が広まり、 現代まで受け継がれています。	783	33.4	
25水	赤飯 ごま塩 鶏のから揚げ 五目きんぴら すまし汁	○	牛乳 ささげ さつまあげ 鶏肉 昆布 豆腐 わかめ かまぼこ	米 もち米 ごま 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	しょうが だいこん ごぼう れんこん にんじん こまつな さやいんげん 長ねぎ		781	30.9	
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなんで、毎月24日を「おもてなし和食デー」として日本の伝統的な郷土料理や食材を紹介します。一日遅れですが、「牛込第一中学校70周年お祝い給食」日としました。									
26木	カレーライス コールスローサラダ うしいちゼリー	○	牛乳 豚肉 寒天 生クリーム	米 油 砂糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉 バター コーンスターチ ジャム	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご キャベツ パプリカ きゅうり くだもの		872	23.0	
31火	アーモンドトースト パンブキンシチュー 大根サラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	パン 油 バター 砂糖 アーモンド じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん かぼちゃ パプリカ こまつな もやし だいこん		867	27.4	
2020年東京パラリンピックの開会式(8月25日)にちなんで、毎月25日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。今月はかぼちゃを飾り、仮装して、子供たちは「トリック オア トリート」と言ってお菓子のもらいに歩く、ハロウィンデーに合わせて、かぼちゃを使ったシチューを作ります。									
*26日は、牛一名物の「うしいちゼリー」を提供します。									
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数を減らすことがあります。							今月の平均栄養価	835	31.0
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。							1人1回当たり学校給食摂取基準	820	30.0
◎11月6日(月)は学校納付金(給食費等)口座振替日です。									