



文京区立文林中学校  
令和6年9月30日

# 給食だより



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、様々なことにじっくりと取り組むことができる時期です。そして、味覚の秋と言われるように、旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



食べ物には「旬」があります。旬はおいしく食べられる時期のことを指します。また、旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えます。

秋が旬の食べ物について、いくつか紹介します。



- **野菜 … かぼちゃ、人参、さつまいも、ごぼう、里芋、きのこ、れんこん等**

秋野菜は栄養価が高いため、免疫力向上し、ウィルスから身体を守ってくれる働きがあります。また、夏の疲れた身体の調子を整え疲労回復する効果もあります。さつまいもなど、夏よりも水分が抜けうまみがギュッと凝縮され、味が濃くなり、甘みが増します。



- **果物 … 柿、ぶどう、なし、りんご、くり、ラ・フランス等**

秋の果実には、ビタミンが多く含まれています。そのため、免疫力の向上や、美肌づくりのサポートをしてくれる働きがあります。甘いものが食べなくなった時は、果物で糖分を摂取すると、身体にも肌にも美容効果があります。



- **魚 … <sup>さんま</sup>秋刀魚、鮭、かつお、さば、ぶり、たい等**

秋の魚は、脂がのって旨味があります。また、魚には生活習慣病や視力低下を予防する効果があります。



## 食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。賞味期限はおいしく食べることができる期限(未開封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

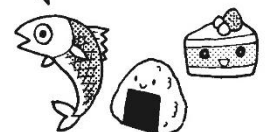
期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ!



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね!



消費期限



# 10月献立表【22回】



文京区立文林中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質		
2水	ごはん とうふのまきご揚げ 五目ひじき わかめととうふのみそ汁	○	とうふ, ぶた肉, たまご	しらす干し	米	人参	714 kcal	
			大豆, 焼き竹輪	ひじき	でんぱん, 砂糖	サラダ油	人参, さやいんげん	25.5 g
			とうふ, みそ	わかめ	砂糖	サラダ油	人参	25.7 g
3木	ツナコンマヨトースト とり肉のトマト煮 イタリアンサラダ	○	ツナ	チーズ	食パン	マヨネーズ	773 kcal	
			とり肉		じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	人参, トマト	30.0 g
			ベーコン	チーズ	砂糖	サラダ油	人参	41.4 g
4金	ごはん まぐろのふりかけ いわしのつみれ汁 ひじき入り卵焼き	○	ツナ, かつお節	ちりめんじゃこ, ひじき	米	人参	714 kcal	
			いわし, とり肉, みそ	ひじき	でんぱん	サラダ油	人参, 小松菜	34.0 g
			とり肉, たまご	ひじき	砂糖	サラダ油	人参	22.7 g
7月	ごはん 生揚げの肉野菜あんかけ きのこ豚汁	○	生揚げ, とり肉		米	人参	735 kcal	
			ぶた肉, とうふ, 油揚げ, みそ		砂糖, でんぱん	サラダ油	人参, 小松菜	33.8 g
					こんにゃく	サラダ油	人参, 小松菜	24.7 g
8火	セサミパン ポテトミートグラタン くだもの	○	ぶた肉	牛乳, チーズ	セサミパン	人参	780 kcal	
					じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	人参	31.2 g
								32.2 g
9水	キムチチャーハン ジャンボしゅうまい 春雨スープ	○	ぶた肉		米, 押し麦	人参	702 kcal	
			ぶた肉		でんぱん, シュウマイの皮	ごま油		28.3 g
			とり肉		春雨	ごま油	人参, 小松菜	22.8 g
10木	【目の愛護デー】 野菜たっぷりタンメン 野菜チップス ブルーベリーヨーグルト	○	ぶた肉		中華めん, でんぱん	人参, なら	723 kcal	
					さつまいも	サラダ油	人参	25.5 g
				ヨーグルト	砂糖		人参	29.5 g
11金	【文京区・芋煮給食】 かやくごはん いもたき【愛媛・大洲市】 きびなごの磯太鼓	○	とり肉, 油揚げ		米, こんにゃく	人参	760 kcal	
			たまご	きびなご, 青のり	こんにゃく, 砂糖, 里芋	サラダ油	さやいんげん	30.2 g
					薄力粉, コーンスターチ	サラダ油	さやいんげん	26.0 g
15火	【和食の日：十三夜】 ごはん すき焼き風煮 小松菜とわかめのサラダ みたらし団子	○	ぶた肉, とうふ		米	人参	733 kcal	
				わかめ, 寒天	しらたき, 砂糖	サラダ油	人参	31.2 g
					砂糖	ごま油, 白ごま	小松菜, 人参	16.5 g
16水	セサミビスキュイパン 根菜チップサラダ ミネストローネ	○	たまご		ミルクパン, 砂糖, 薄力粉	バター, 白ごま	776 kcal	
			とり肉, 大豆		じゃがいも, はちみつ	サラダ油	ブロッコリー, 人参	26.9 g
					じゃがいも, マカロニ	オリーブ油	人参, トマト	30.3 g
17木	麦ごはん 和風ハンバーグ 磯香ぼていと 大根のみそ汁	○	ぶた肉, とり肉, とうふ, たまご		米, 押し麦	人参	755 kcal	
				青のり	パン粉, 砂糖, でんぱん	サラダ油	人参	32.1 g
			とうふ, みそ		じゃがいも		人参, 小松菜	22.8 g
18金	ジャンバラヤ ポトフ なめらかプリン	○	とり肉		米	人参, 小松菜	789 kcal	
			とり肉, ソーセージ		じゃがいも	バター, サラダ油	人参, ピーマン, 赤ピーマン, トマト	29.9 g
			たまご	牛乳, 生クリーム	砂糖	サラダ油	人参	28.3 g
21月	麦ごはん 酢豚 野菜の甘酢和え	○	ぶた肉		米, 押し麦	人参, ピーマン	759 kcal	
				わかめ	でんぱん, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	人参	27.4 g
					砂糖	ごま油	人参	22.4 g
22火	フレンチトースト ポークシチュー マカロニサラダ	○	たまご	牛乳, 生クリーム	食パン, 砂糖	バター	791 kcal	
			ぶた肉		じゃがいも, 砂糖, 薄力粉	サラダ油, バター	人参, トマト, パセリ	34.5 g
			ツナ		マカロニ, 砂糖	オリーブ油	パプリカ(赤・黄)	31.0 g
23水	ごはん 大豆入りいかのかりん揚げ 野菜の生姜醤油和え のっぺい汁	○	いか, 大豆		米	人参	707 kcal	
			とり肉		薄力粉, でんぱん, 砂糖	サラダ油	小松菜, 人参	33.6 g
					でんぱん, こんにゃく, さつまいも		人参, 小松菜	16.7 g
24木	麻婆豆腐丼 拌三絲 わかたまスープ	○	ぶた肉, 大豆, みそ, とうふ		米, 押し麦, 砂糖, でんぱん	ごま油	770 kcal	
			たまご	わかめ	春雨, 砂糖	ごま油	人参, なら	31.4 g
					でんぱん	サラダ油	人参	24.5 g
25金	かけチボリタン キッシュ くだもの	○	ぶた肉	粉チーズ	スパゲッティ	人参, ピーマン	711 kcal	
			ベーコン, たまご	粉チーズ, 牛乳, 生クリーム		サラダ油	人参, 小松菜	31.7 g
								27.4 g
26土	【学習発表会※給食あります】 秋野菜カレーライス コーンサラダ ゼリーポンチ	○	とり肉		米, さつまいも, 薄力粉	人参, トマト	774 kcal	
				寒天	砂糖	サラダ油	人参	25.6 g
					砂糖		人参	19.6 g
28月	ミルクパン きのこグラタン ジュリエンスープ	○	とり肉, ウィンナー	チーズ, 牛乳	ミルクパン		717 kcal	
			ベーコン		じゃがいも, さつまいも, 薄力粉	サラダ油, バター	人参, パセリ	29.1 g
						オリーブ油	人参	31.2 g
29火	混ぜビビンバ ピーンスープ みかん牛乳寒天	○	ぶた肉		米, 押し麦, 砂糖	人参, 小松菜	716 kcal	
			とり肉, えび		ビーフン	ごま油, 白ごま	人参, 小松菜	29.4 g
				牛乳, 寒天	砂糖	ごま油	なら	20.6 g
30水	ごはん さばのごまみそあん ひじきの彩炒め かき卵汁	○	さば, みそ		米	人参	755 kcal	
			とり肉, 油揚げ, 大豆	ひじき	砂糖	白ごま	人参, 小松菜	37.5 g
			とうふ, たまご		でんぱん	サラダ油	人参	27.8 g
31木	けんちんうどん わかめごまサラダ 焼きかぼちゃぱりん	○	ぶた肉, さつまいも		米	人参	816 kcal	
			たまご	わかめ	冷凍うどん, こんにゃく, 里芋, 砂糖	サラダ油	人参, 小松菜	26.5 g
				生クリーム	砂糖, コーンスターチ	白ごま, ごま油	人参, 小松菜	32.3 g

\* 天候や学校行事等の都合により、献立の内容や回数が変わることがあります。