



# 10月 予定献立表



令和6年度  
文京区立第八中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 水	ガーリックトースト					にんにく	食パン	有塩バター	718 kcal 30.5 g
	ポークピーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆	クリーム(乳脂肪), 粉チーズ	にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, にんにく, セロリ	じゃがいも, 砂糖	油	
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	キャベツ, ホールコーン		油	
3 木	ミックスピラフ		むきえび, いか		にんじん	玉ねぎ, ホールコーン	精白米	油	773 kcal 32.4 g
	クリスピーチキン		鶏肉		にんにく	薄力粉, コーンフレーク	油		
	ミネストローネ		豚肉, 大豆		にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも, マカロニ・スパゲッティ	油	
4 金	ひじきご飯		油揚げ	ひじき	にんじん		精白米, 砂糖	油	740 kcal 32.1 g
	卵焼き		豚肉, たまご		にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ	砂糖	油	
	お浸し				こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ		長ねぎ	じゃがいも		
7 月	ご飯						精白米		771 kcal 27.8 g
	大豆入りコロッケ		豚肉, 大豆		にんじん, ピーマン	玉ねぎ, ぶなしめじ	じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	みそ汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ		だいこん			
8 火	メープルバタートースト						食パン, 砂糖, メープルシロップ	有塩バター	773 kcal 30.2 g
	野菜のクリーム煮		ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ	牛乳, クリーム(乳脂肪)	にんじん	玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン	じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター	
	なし					なし			
9 水	和風チャーハン		豚肉, かつお加工品(削り節), たまご		小松菜	玉ねぎ	精白米	ごま油, 油	741 kcal 30.7 g
	さつまいもと大豆のかりかり揚げ		大豆				でんぶん, さつまいも, 砂糖	油, いらごま	
	春雨スープ		豆腐		にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	緑豆はるさめ	ごま油	
10 木	チキンのトマトスパゲティ		ベーコン, 鶏肉	粉チーズ	にんじん, トマトジュース, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	スパゲティ	油	827 kcal 30.4 g
	ハニーサラダ		目の愛護デー			キャベツ, きゅうり, ホールコーン	はちみつ	油	
	紫いもスイーツポテト		豆乳	クリーム(乳脂肪)			紫いもペースト, 砂糖	有塩バター	
11 金	二色ぼろ丼		鶏肉, たまご			ぶなしめじ, しょうが	精白米, 砂糖	油	757 kcal 35.3 g
	きびなごの唐揚げ			きびなご			でんぶん	油	
	根菜汁		油揚げ		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, れんこん, 長ねぎ	こんにゃく, 里芋		
15 火	十三夜ご飯					えだまめ	精白米	くり	700 kcal 31.6 g
	魚のみそ焼き		シルバー, 白みそ			しょうが	砂糖		
	野菜のおろし和え		和食の日  十三夜		にんじん, こまつな	はくさい, だいこん	砂糖	油	
	お月見団子汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, こまつな, かぼちゃ	だいこん, 長ねぎ	白玉粉		
16 水	きな粉揚げパン		きな粉				ミルクパン, 砂糖	油	721 kcal 29.0 g
	肉団子と野菜のスープ		鶏肉, ひよこまめ(乾)		にんじん, こまつな	しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ, はくさい, もやし	でんぶん		
	柿					かき			
17 木	麦ご飯						精白米, 押麦		704 kcal 31.4 g
	豆腐の中華煮		豚肉, 豆腐, うずら卵(水煮缶詰)		にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 長ねぎ	砂糖, でんぶん	油, ごま油	
	南蛮和え			カットわかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, もやし	砂糖	油	
18 金	チキンクリームライス		鶏肉	牛乳, クリーム(乳脂肪)	にんじん, こまつな	玉ねぎ, ぶなしめじ	精白米, 薄力粉	油, 有塩バター	821 kcal 27.1 g
	ツナサラダ		まぐろ缶詰(水煮)		にんじん	はくさい, もやし, 玉ねぎ	砂糖	油	
	りんごゼリー			粉寒天		りんごジュース, バイナップル(缶)	砂糖		

※21日以降は裏面をご覧ください。

## 目の愛護デー

10を横に倒すと眼とまゆの形に見えることから、10月10日は目の愛護デーになりました。この日の給食は、目の健康に欠かせないビタミンAが多い人参やトマト、目の機能を調節するビタミンB群が多いはちみつ、目の機能を改善するアントシアニンが多い紫いもを使います。

食べ物で目の健康を保つことに加え、目を疲れさせないことが大切です。普段の生活でも目の健康を意識して過ごしましょう。10月10日

## 和食の日 十三夜

十三夜は旧暦の9月13日をさし、新月から数えて13日目の月を楽しむ行事です。十五夜または十三夜のどちらか一方しか見ないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いとされています。十三夜には栗や豆をお供えることから「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。給食では、栗と枝豆を使った十三夜ご飯と、月に見立てたお団子入りの汁物を作ります。

21月	麦ご飯					精白米、押麦		704 kcal 31.2 g	
	鶏のつくね焼き		鶏肉、白みそ、豆乳	にんじん	しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ	パン粉、砂糖、でんぷん	油		
	ごま和え			こまつな	もやし、キャベツ	砂糖	すりごま、練りごま		
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ			玉ねぎ	じゃがいも		
五目うどん	鶏肉、油揚げ		にんじん、こまつな	玉ねぎ、だいこん	冷凍うどん、でんぷん				
22火	いかとさつまいもの天ぷら		いか			薄力粉、さつまいも	油	732 kcal 30.3 g	
	オレンジゼリー			粉寒天	オレンジジュース	砂糖			
	カレーライス		豚肉	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ	精白米、押麦、じゃがいも、薄力粉	油		
23水	ごぎつねサラダ		油揚げ	こまつな、にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	786 kcal 28.9 g	
	りんご				りんご				
	さんまご飯		さんま		しょうが	精白米、でんぷん、薄力粉、砂糖	油、いりごま		
24木	いも煮		鶏肉、油揚げ	にんじん	ぶなしめじ、ごぼう	里芋、こんにゃく、砂糖	油	822 kcal 32.0 g	
	野菜の磯辺和え			焼きのり	こまつな、にんじん	もやし	砂糖		
	照り焼きチキンバーガー		鶏肉		しょうが、キャベツ	丸パン、砂糖、でんぷん	油		
25金	野菜スープ		ベーコン	にんじん、こまつな	にんにく、玉ねぎ、だいこん、はくさい		油	757 kcal 28.7 g	
	スティックスweetポテト					さつまいも、砂糖、水あめ	油、アーモンド(スライス)		
	麻婆豆腐丼		豚肉、赤みそ、八丁みそ、豆腐	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ	精白米、押麦、砂糖、でんぷん	油、ごま油		
26土	中華スープ		鶏肉	カットわかめ	にんじん	だいこん、長ねぎ	油、ごま油	728 kcal 32.7 g	
	ご飯						精白米		
28月	さばのみそ煮		さば、赤みそ		しょうが	砂糖		771 kcal 31.8 g	
	お浸し			こまつな、にんじん	もやし	砂糖			
	けんちん汁		鶏肉、豆腐	にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ	里芋、こんにゃく			
	ご飯						精白米		
29火	油淋鶏		鶏肉		しょうが、長ねぎ	でんぷん、砂糖、はちみつ	油、ごま油	743 kcal 29.3 g	
	三色ナムル			にんじん、こまつな	もやし、にんにく	砂糖	ごま油、いりごま		
	ワンタンスープ		豚肉	にんじん、にら	玉ねぎ、長ねぎ	ワンタンの皮	ごま油		
	親子丼		鶏肉、たまご	焼きのり	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	精白米、砂糖		
30水	野菜のみそ和え		赤みそ	小松菜、にんじん	キャベツ、もやし	ワンタンの皮、砂糖	油	764 kcal 30.2 g	
	甘夏ゼリー			アガー		甘夏みかん(缶)	砂糖		
	ミルクパン						ミルクパン		
31木	かぼちゃのグラタン		豚肉	牛乳、粉チーズ	かぼちゃ、にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ぶなしめじ	薄力粉、パン粉	油、有塩バター	795 kcal 33.3 g
	スコッチクロス		鶏肉、ひよこまめ(乾)	にんじん		にんにく、玉ねぎ、キャベツ	押麦	油	

※学校行事や食材購入の都合により、やむをえず給食内容を変更することがあります。  
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10月平均	758	30.8
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5

## 食品ロス削減デー



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。

30日の給食は、おにぎり用にカットされた海苔の切れ端を親子丼に使用します。また、ゼリーの甘夏は缶詰加工で種を取り除く際に形が崩れた規格外サイズのもので、これらの食品の使用は、SDGsのNo12「つくる責任、つかう責任」に関連しています。

味や品質は通常のものと同じです。おいしく食べて食品ロスの削減に少しでも貢献できるように、これからの給食にも取り入れていきたいと思えます。

## 食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

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いいます。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!



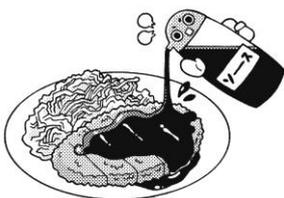
賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね!



消費期限

## とり過ぎに注意! 塩分



塩分(ナトリウム)は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

## 自分でできる おうちのひとと一緒に 減塩にチャレンジ!

自分でできる 塩分量を知ろう



コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10~11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる 食べ方を工夫しよう



ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちのひとと一緒に だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちのひとと一緒に カリウムをとる



カリウムは、塩分(ナトリウム)を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。