

令和6年度 10月予定献立表

文京区立第一中学校



日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	さつま芋ご飯	○	鶏肉 豆腐 みそ 卵	米 さつま芋 黒ごま	人参 生姜 都内産長葱	727 kcal
	松風焼き		油 砂糖 パン粉 ごま	砂糖	白菜 小松菜 人参 もやし レモン果汁	33.2 g
	野菜のボン酢和え		豚肉	油 じゃが芋	ごぼう 大根 人参 えのきたけ 水菜 都内産長葱	23.9 g
	沢煮わん					3.3 g
2日(木)は、試験のため給食はありません。						
4 金	ハッシュドライス	○	豚肉 八丁みそ 生クリーム	米 バター 油 中ざら糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ トマト缶 トマトジュース	779 kcal
	野菜とじゃがいものサラダ		じゃが芋 砂糖 油	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉葱	26.4 g	
	りんご		りんご		2.5 g	
7 月	ごはん	○	かつお節 あおのり 焼きのり	米		
	おかかふりかけ		パン粉 ごま 砂糖			
	ぎせい豆腐		油 砂糖	人参 えのきたけ 都内産長葱	766 kcal	
	野菜のおろしあえ		砂糖 油	人参 もやし 小松菜 キャベツ きゅうり 大根	34.2 g	
さつま汁	豚肉 みそ	油 さつま芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 都内産長葱	25.1 g		
8 火	きなこ揚げパン	○	きな粉	揚げ油 コッペパン 砂糖		742 kcal
	チキンポトフ		鶏肉 ベーコン	油 じゃが芋	にんにく 玉葱 人参 キャベツ	32.1 g
	ヨーグルト					31.1 g
9 水	ごはん	○	豚肉 赤みそ 生揚げ	米		769 kcal
	家常豆腐		油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ エリンギ 都内産長葱	32.7 g	
	荳わかめの中華和え		ごま 油 砂糖 ごま油	もやし 人参 きゅうり 小松菜 コーン	29.9 g	
10 木	しょうゆラーメン	○	豚肉 かつお節	むし中華めん 油 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 しめじ 人参 白菜 もやし 小松菜 都内産長葱	811 kcal
	中華サラダ		ごま ごま油 砂糖	キャベツ 人参 大豆もやし きゅうり コーン 玉葱	32.4 g	
	お豆かりんとう		大豆 調理用牛乳	揚げ油 さつま芋 でん粉 砂糖 黒ごま		26.7 g
11 金	ソースチキンかつ丼	○	鶏肉	米 押麦 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ	744 kcal
	かぶの具沢山みそ汁		みそ	じゃが芋	人参 玉葱 えのきたけ かぶ 長葱 かぶの葉	31.8 g
	りんご				りんご	2.6 g
15 火	さんまのひつまぶし	○	さんま	米 押麦 でん粉 揚げ油 砂糖 ごま	生姜 みつば	738 kcal
	月見汁		豆腐 鶏肉	白玉粉	かぼちゃ 大根 人参 長葱	26.9 g
	油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	油 ごま油 砂糖	キャベツ もやし 人参 小松菜 生姜	29.6 g
16 水	ごまだれパスタ	○	鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 練りごま ごま ごま油	もやし 人参 きゅうり 生姜	838 kcal
	ボンデケージョ		調理用牛乳 粉チーズ	白玉粉 油		36.4 g
	柿				かき	32.2 g
17 木	親子丼	○	鶏肉 卵 焼きのり	米 押麦 砂糖	玉葱 みつば	746 kcal
	すまし汁		豆腐 わかめ		人参 えのきたけ 小松菜 長葱	31.7 g
	あんみつ		寒天 小豆	砂糖 黒砂糖	もも缶 バイン缶 みかん缶	19.2 g
18 金	ご飯	○	米			768 kcal
	秋なす入り四川豆腐		豚肉 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 しめじ エリンギ なす たら 都内産長葱	34.5 g
	わかめごまだレサラダ		わかめ	ごま ごま油 油 砂糖	小松菜 人参 キャベツ コーン	28.0 g
21 月	チキントマトクリームパスタ	○	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	生パスタ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉葱 セロリー トマト缶	847 kcal
	青菜のコーンサラダ		きな粉	油 砂糖	キャベツ 人参 江戸菜 コーン 玉葱	30.2 g
	きなこポーロ		小麦粉 でん粉 油 砂糖 粉糖		2.7 g	
22 火	豚丼	○	豚肉	米 押麦 油 しらたき 焼きふ 砂糖	玉葱 都内産長葱	740 kcal
	かきたまみそ汁		鶏肉 豆腐 みそ 卵	でん粉	人参 玉葱 江戸菜	33.5 g
	みかん				みかん	2.9 g
23 水	ツナコーントースト	○	ツナ チーズ	食パン マヨネーズ(エッグフリー)	コーン 玉葱	751 kcal
	ポークピーンズ		大豆 ベーコン 豚肉	油 じゃが芋	にんにく セロリー 玉葱 人参 トマト缶	32.9 g
	フレンチサラダ		砂糖 油	人参 もやし きゅうり キャベツ レモン果汁 玉葱	36.5 g	
24 木	ごはん	○	米			750 kcal
	さばのみそ煮		さば みそ	砂糖 でん粉	生姜	29.0 g
	江戸菜サラダ		ひじき	春雨 ごま油 砂糖	江戸菜 もやし 人参	28.1 g
	けんちん汁		鶏肉 豆腐	油 里芋 こんにゃく	大根 人参 長葱	2.8 g
25 金	ジャンバラヤ	○	ベーコン 鶏肉 ウィナー	米 押麦 バター 油	玉葱 人参 しめじ コーン ピーマン	759 kcal
	野菜スープ		ベーコン 豚肉	油	玉葱 人参 もやし かぶ キャベツ かぶの葉	23.5 g
	スイートポテト		調理用牛乳 生クリーム 卵	さつま芋 砂糖 バター		27.1 g
26 土	ブルコギ丼	○	豚肉	米 押麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	玉葱 もやし たら 人参 しめじ りんご 生姜 にんにく	732 kcal
	わかめスープ		鶏肉 豆腐 わかめ	ごま油	人参 玉葱 小松菜	28.2 g
	秋色ゼリー		寒天 乳酸菌飲料	砂糖	オレンジジュース ぶどうジュース	21.2 g
29 火	秋野菜のカレーライス	○	豚肉	米 バター 油 小麦粉 じゃが芋 さつま芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご エリンギ しめじ れんこん 長葱	761 kcal
	オニオンドレッシングサラダ		砂糖 油	人参 キャベツ もやし きゅうり 玉葱	24.7 g	
	りんご		りんご		2.3 g	
30 水	ごはん	○	米			768 kcal
	ごぼうふりかけ		鶏肉	油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう 生姜	30.4 g
	わかさぎの磯辺揚げ		わかさぎ あおのり	揚げ油 小麦粉 でん粉		22.3 g
塩肉じゃが	豚肉	油 しらたき じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 しめじ わけぎ	2.2 g		
31 木	和風きのこスパゲティ	○	ベーコン 鶏肉 焼きのり	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 でん粉 バター	人参 玉葱 しめじ エリンギ えのきたけ 都内産小松菜	761 kcal
	みそドレッシングサラダ		白みそ	ごま 砂糖 油	キャベツ もやし 大根 きゅうり 人参	30.3 g
	パンキンチーズケーキ		クリームチーズ 豆乳 調理用牛乳 生クリーム	砂糖 米粉	かぼちゃ	30.5 g

★ 食材材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。



学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	780~880kcal	21.1~41.5g	27.7g	2.5g

※ 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。

秋 秋 秋 秋 秋

暑さがおさまり、涼しさを感じる虫の声が聞こえる季節になってきました。10月は秋の深まりを感じる季節ですね。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、様々な「〇〇の秋」という言葉があります。みなさんは、どんな秋にしたいでしょうか？
給食では秋の味覚がたくさん登場します。どうぞお楽しみに♪



す 捨てちゃうの？



スポーツには**食事**が**カギ**!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん、バナナ、うどん

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

成長期と貧血 体が大きくなる成長期は、必要となる血液の量も増えていきます。食生活に気をつけて、貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。

スポーツをする人はとくに注意!

激しい運動で血液中の赤血球が破損しやすいので、十分な栄養が必要です。

鉄とビタミンCをしっかりとろう!

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。

たんぱく質も忘れずに!

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかりと食べましょう。

10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。

食育 まんが 掲示板

10月26日は「柿の日」

俳人の正岡子規が「柿くへは鐘が鳴るなり法隆寺」という俳句を詠んだ日にちなんでだよ

柿は大きく「甘柿」と「渋柿」に分けられるわ

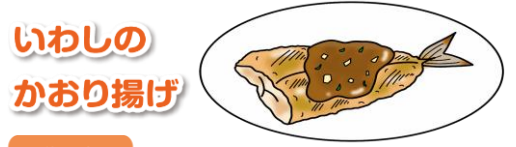
洗柿 会津 西条柿 次郎柿 甘柿 富有柿

全国各地にさまざまな品種が栽培されていて、12月頃に実る品種もあるわよ

でも渋柿って渋くて食べられないだろ？

作ってみませんか

- 材料 4人分**
- いわし 4尾
 - かたくり粉 少々
 - 揚げ油
 - ねぎ 5cmくらい
 - しょうが 1かけ
 - 砂糖 小さじ2
 - みりん 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 水 小さじ2



- 作り方**
- ①いわしは頭と内臓を取り、指で開いて骨を除いておく。
 - ②かたくり粉を①につけ、中温の油で揚げろ。
 - ③ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
 - ④水・砂糖・みりん・しょうゆを煮立て、③を加えてさらに煮る。
 - ⑤②に④をかけて出来上がり。

洗柿の洗みの原因は水溶性タンニンというもののな

洗柿の洗みの原因は水溶性タンニンというもののな

柿はビタミンCやカロテンを豊富に含んでいるから、かせ予防に効果が期待できる果物よ