

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	たんぱく質 食塩相当量
2水	カレーライス		豚肉	米,米油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん	799 kcal
	コールスローサラダ	○		米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	26.9 g
	くだもの				りんご	2.1 g
3木	茶飯			米		739 kcal
	肉じゃが	○	豚肉	米油,砂糖,じゃがいも	しらたき,にんじん,玉ねぎ,こまつな	29.4 g
	野菜とツナのおひたし		ツナ	砂糖	にんじん,キャベツ,こまつな	2.4 g
4金	ご飯			米		795 kcal
	さんまの蒲焼	○	さんま	てんぷん,米油(揚油),三温糖,ごま	しょうが	29.2 g
	野菜のごま酢あえ			砂糖,ごま油,ごま,すりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,こまつな	2.5 g
	みそ汁		豆腐,生わかめ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	長ねぎ	
7月	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉	米,ごま油,てんぷん	長ねぎ,にんにく,にんじん,玉ねぎ,もやし,にら,レモン	739 kcal
	具だくさん卵スープ	○	豆腐,たまご,生わかめ	ごま	長ねぎ	30.1 g
	くだもの				りんご	2.4 g
8火	八丈島レモンバタートースト			食パン,バター,砂糖	レモン	816 kcal
	ポテトのクリーム煮	○	鶏肉,いんげんまめ,牛乳,液体ミルク,チーズ	米油,小麦粉,じゃがいも,生クリーム	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー	32.4 g
	スティックサラダ			砂糖,米油	きゅうり,だいこん,にんじん,レモン	3.0 g
9水	ひじきチャーハン		豚肉,ひじき	米,押麦,ごま油,ごま	にんにく,にんじん,たかな漬	740 kcal
	豆腐ときのこの中華スープ	○	豆腐,たまご	てんぷん,ごま油	えのきたけ,長ねぎ,しょうが,こまつな	36.0 g
	バンバンジー		鶏肉,白みそ	練りごま,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり,しょうが,にんにく	2.4 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース	
10木	スパゲッティミートソース		豚肉,大豆,チーズ	スパゲティ,米油,小麦粉	玉ねぎ,にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,トマト,パセリ	761 kcal
	ポテトサラダ	○	ツナ	じゃがいも,米油,砂糖	きゅうり,にんじん,玉ねぎ	35.1 g
	くだもの				みかん	2.4 g
11金	麦ご飯			米,押麦		751 kcal
	家常豆腐	○	豚肉,生揚げ	米油,砂糖,てんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,長ねぎ,こまつな	31.6 g
	大根サラダ		赤みそ	米油,ごま油,砂糖	きゅうり,にんじん,もやし,だいこん	1.8 g
15火	昆布ご飯		鶏肉,刻み昆布,油揚げ	米,油	にんじん	737 kcal
	ししゃものからあげ	○	ししゃも	てんぷん,大豆油	しょうが	29.3 g
	おかかあえ		かつおぶし		もやし,キャベツ,にんじん,こまつな	3.4 g
	みそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ,生わかめ	じゃがいも	長ねぎ	
16水	上海焼きそば		豚肉,むきえび,いか	おし中華めん,米油,てんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,はくさい,こまつな	829 kcal
	根菜のチップス	○		さつまいも,米油(揚油)	れんこん,ごぼう	29.0 g
	あんに豆腐		粉寒天,牛乳	砂糖,生クリーム	黄桃缶,みかん缶,パイナップル缶,レモン	2.6 g
17木	回鍋肉丼		豚肉,赤みそ	米,米油,砂糖,てんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ,ピーマン	723 kcal
	もやしの中華スープ	○	たまご	油,てんぷん,ごま油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,こまつな	28.5 g
	くだもの				りんご	3.7 g
18金	ミルクパン			ミルクパン		732 kcal
	タンドリーチキン	○	鶏肉,ヨーグルト	砂糖	玉ねぎ,にんにく,しょうが	35.6 g
	カラフルサラダ			米油	こまつな,もやし,きゅうり,にんじん,赤ピーマン,パセリ	3.4 g
	ミネストローネスープ		ベーコン,豚肉,いんげんまめ	マカロニ,米油,じゃがいも	セロリー,にんにく,にんじん,玉ねぎ,トマト,キャベツ,パセリ	
21月	五目うどん		油揚げ,鶏肉	冷凍うどん	ぶなしめじ,にんじん,長ねぎ,だいこん	796 kcal
	じゃこおひたし	○	ちりめんじゃこ,わかめ	ごま油	こまつな,もやし	31.8 g
	バナナケーキ		たまご,牛乳	米油,バター,砂糖,小麦粉	バナナ	3.0 g
23水	ピザトースト		ベーコン,ツナ,チーズ	食パン,米油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,ピーマン	710 kcal
	ベーコンとキャベツのミルクスープ	○	ベーコン,鶏肉,いんげんまめ,牛乳	じゃがいも,生クリーム,米粉	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,セロリー,パセリ	33.2 g
	くだもの				りんご	3.1 g
24木	ふきよせご飯		鶏肉,油揚げ	米,もち米,日本ぐり,砂糖	エリンギ,えのきたけ,ぶなしめじ,にんじん	763 kcal
	つみれ汁	○	まいわし,赤みそ,豆腐,生わかめ	てんぷん	しょうが,にんじん,長ねぎ,こまつな	31.0 g
	蒟蒻と青菜のごま酢味噌		西京みそ	砂糖,すりごま	キャベツ,こまつな,にんじん,糸こんにゃく	2.3 g
	ごまミルクプリン		牛乳,粉寒天	練りごま,砂糖,黒砂糖		
25金	ご飯			米		829 kcal
	和風ソースハンバーグ		豚肉,豆腐	米油,パン粉,バター,砂糖,てんぷん	玉ねぎ,にんにく,しょうが	36.4 g
	ブロッコリーとコーンのパルメザンチーズ炒め	○	チーズ	米油	ブロッコリー,コーン	2.5 g
	とん汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	米油	ごぼう,だいこん,にんじん	
	くだもの				みかん	
28月	ご飯			米		843 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭,西京みそ	バター,砂糖	キャベツ,玉ねぎ,ぶなしめじ,にんじん	35.4 g
	切り干し大根の含め煮	○	わかめ,油揚げ	ごま油,砂糖	にんじん,切り干しだいこん,こまつな	2.3 g
	具沢山味噌汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,にんじん,だいこん,こんにゃく	
	りんごとさつまいものカップケーキ		たまご,牛乳	さつまいも,小麦粉,米粉,砂糖,バター,油	りんご	
29火	さつまいもご飯		わかめ	米,さつまいも		826 kcal
	ビッグ餃子	○	豚肉	ぎょうざの皮,ごま油,てんぷん,小麦粉,米油(揚油)	しょうが,にら,白菜	27.4 g
	小松菜としめじのおひたし		かつおぶし	砂糖	こまつな,ぶなしめじ	2.7 g
	ひつまみ汁		鶏肉,牛乳,赤みそ,白みそ	じゃがいも,小麦粉,白玉粉	にんじん,だいこん,長ねぎ	
	くだもの				みかん	
30水	ご飯			米		743 kcal
	さばのねぎみそ焼き	○	さば,西京みそ,白みそ		長ねぎ	29.7 g
	もやしと青菜の酢の物			砂糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん,切り干しだいこん	2.4 g
	みそ汁		油揚げ,豆腐,赤みそ,白みそ,生わかめ		キャベツ,長ねぎ	
31木	メキシカンピラフ		鶏肉	米,米油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,エリンギ,コーン,ピーマン	748 kcal
	白菜スープ	○	ベーコン,豚肉	はるさめ	にんじん,玉ねぎ,はくさい,長ねぎ	27.1 g
	パンブキンゼリー		牛乳,粉寒天	砂糖,生クリーム	かぼちゃ	2.4 g

学校給食摂取基準			
	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
文京区基準	780kcal	27g	2.5g

※日本食品成分表の改訂に伴い、文京区基準の見直しをしています。

●1年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました。各クラスから選出した献立の中から2つずつ、6献立を10月・11月・12月の給食に採用します。





# 今月のめあて「自分の食生活を見直そう」



さわやかな秋晴れが心地よい季節となりました。実りの秋、収穫の秋を迎え、さまざまな旬の食材が回っています。給食でも、秋の味覚のさんまやさつまいも、りんごなど、旬の食材をたくさん使用します。

## 成長期の食生活～上手な間食の取り方～



中学生の時期は、部活動で体を動かしたり、家庭学習やテスト勉強などで夜遅くまで起きていたりすることも多いと思います。活動量が多く成長期でもあるため、朝・昼・夕の1日3食の食事をしっかりとる必要があります。また、活動量によっては栄養量が不足することがあるので、上手に間食(捕食)で補うことも大切です。

### ◆間食の摂取目安は約 200kcal◆

間食は食事の間にとるもので、成長期の中学生にとっては1日3食だけでは補いきれない栄養をとるための食事(補食)です。200kcalを目安に食事とのバランスを考えてとりましょう。

### ◆間食のポイントをおさえましょう◆

- ①エネルギー源となる炭水化物の多いものを選びましょう。例)うどん、おにぎり、バナナなど
- ②ビタミンや無機質を多く含む食品を上手に取り入れましょう。例)果物、ヨーグルト、野菜ジュース

間食=お菓子と考えがちですが、思っている以上に高エネルギーのものが多いです。お菓子を食べる時は包みに書いてあるエネルギー表示を確認して、200kcalを目安に食べましょう。

200kcal(キロカロリー)の目安

- ポテトチップス 約1/2袋
- アイスクリーム 小1個
- 板チョコレート 約1/2枚
- せんべい 3~4枚
- どら焼き 1個
- おにぎり 1個

資源やエネルギーを大切に！

## 食品ロスをなくそう！クイズ

Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？

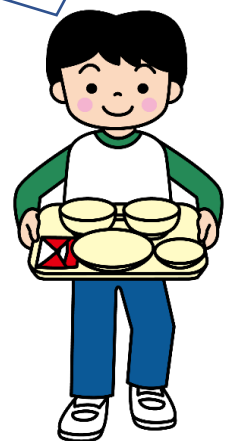
- ① 大さじ1ばい分
- ② おにぎり1こ分
- ③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)

- ① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。
- ② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。
- ③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。
- ④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。
- ⑤ 食べられる量だけ調理する。

10月30日は 食品ロス削減の日

食品ロスは「まだ食べられるのに捨てられてしまっている食品」のことです。食べ物を大切にして、少しでも食品ロスを減らしましょう。



### こたえ

Q1=②【日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。】 Q2=①③⑤【②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。】