

平成23年10月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校



日付	主 食	献立名		使用食材			エネルギー	タンパク質
		牛乳	お か ず	体の組織を作る	体の調子を整える	主にエネルギー源	kcal	g
3月	疲労回復献立 中華風焼き肉ご	○ 1-2	変わり漬け みそ汁	牛乳・豚肉・豆腐・わかめ・赤みそ・白みそ	もやし・玉葱・キャベツ・きゅうり・人参	米・麦・白ごま・砂糖・油・ごま油	825	35.9
4火	チーズトースト	○ 1-2	ポークビーンズ 大根サラダ	牛乳・スライスチーズ・豚肉・大豆・わかめ	セロリ・玉葱・人参・マッシュルーム・トマト・ピュレ・大根・きゅうり・人参	食パン・マーガリン・油・じゃがいも・砂糖・バター・小麦粉・白ごま・三温糖・ごま油	845	37.3
5水	栗ご飯	○ 1-2	魚の韓国風つけ焼き 肉じゃが・もずくのスープ	牛乳・ぶり・豚肉・鶏肉・もずく	にんにく・玉葱・人参・さやいんげん・えのきたけ・ねぎ・小松菜	米・もち米・くり・ごま・さとう・しらたき・じゃがいも	914	36.9
6木	上海焼きそば	○ 1-2	タピオカ入りフルーツポンチ 舟きゅうり	牛乳・豚肉・むきえび・いか・うずらたまご・乳酸飲料	玉葱・人参・干し椎茸・さやいんげん・きゅうり・みかん缶・パイン缶・りんご	油・蒸し中華麺・さとう・でんぶん・タピオカ	950	35.9
7金	前期終業式(給食がありません)							
11火	2011/8/31振替休日							
12水	ピラフきのこソースかけ	○ 1-3	じゃがいものフレンチサラダ りんご	牛乳・鶏肉・生クリーム	セロリ・玉葱・マッシュルーム・生椎茸・しめじ・パセリ・人参・キャベツ・きゅうり・りんご	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	873	22.0
13木	パンパン	○ 1-3	いかにマリネ風 粉ふきいも トマト入りスープ	牛乳・いか・ベーコン・豚肉・豆腐・鶏卵	玉葱・人参・ピーマン・もやし・にら	油・でんぶん・さとう・じゃがいも	817	37.7
14金	里芋ご飯	○ 1-3	卵焼き(もずく入り) マロニー和え キウイフルーツ	牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏ひき肉・もずく・鶏卵	干し椎茸・人参・さやいんげん・玉葱・キャベツ・もやし・キウイフルーツ	米・里芋・さとう・油・マロニー・白ごま・ごま油	908	35.5
17月	カルシウム・食物繊維たっぷり献立 高野豆腐のそぼろ丼	○ 3-1	田舎汁 梨	牛乳・鶏ひき肉・高野豆腐・豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・人参・干し椎茸・さやいんげん・玉葱・大根・ねぎ・小松菜・梨	米・麦・油・さとう・じゃがいも・ごま油	833	33.5
18火	イタリアンスパゲティ	○ 3-1	オニオンドレッシングサラダ もも缶	牛乳・鶏肉・粉チーズ	にんにく・玉葱・マッシュルーム・ホールトマト・トマト・ピュレ・ピーマン・人参・キャベツ・きゅうり・もも缶	スパゲティ・油・バター・小麦粉・じゃがいも	900	32.0
19水	日本型食事の日 ごはん	○ 3-1	セレクト Aさんまの塩焼き B鰹のごまみそがらめ からしあえ 鶏ごぼう汁	牛乳・さんま・鰹・鶏肉・豆腐・油揚げ・白みそ・赤みそ	キャベツ・もやし・人参・ごぼう・大根・ねぎ・にんにく・ねぎ・しょうが	塩焼き840 鰹ごまみそがらめ923	塩焼き 32.9 鰹のごまみそがらめ42.1	
20木	バターロール	○ 3-1	白インゲンのグラタン もやしのサラダ みかん	牛乳・ベーコン・生クリーム・むきえび・白インゲン・鶏卵・粉チーズ	玉葱・人参・マッシュルーム・ほうれんそう・もやし・きゅうり・みかん	バターロール・油・バター・小麦粉・生パン粉・ごま油・白ごま	752	31.8
21金	パエリア	○ 3-1	クリームミネストローネ わかめサラダ	牛乳・鶏肉・むきえび・いか・ツナ缶・ベーコン・豚肉・生クリーム・粉チーズ・生わかめ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・人参・ピーマン・セロリ・トマト・ホールトマト・キャベツ・きゅうり	米・バター・じゃがいも・油・ごま油・さとう	869	33.4
24月	ごはん	○ 3-2	鮭のチャンチャン焼き じゃがバターしょうゆ きのこ豆腐のスープ	牛乳・鮭・白みそ・赤みそ・豆腐・鶏卵	人参・玉葱・キャベツ・もやし・ピーマン・えのきたけ・アサツキ	米・三温糖・バター・白ごま・じゃがいも・でんぶん	873	35.4
25火	田舎うどん	○ 3-2	セサミケーキ キウイフルーツ	牛乳・豚肉・油揚げ・鶏卵・赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが・ねぎ・玉葱・人参・干し椎茸・小松菜・キウイフルーツ	油・冷凍うどん・小麦粉・三温糖・黒ごま・白ごま・練りごま・バター	768	28.6
26水	砂丘おこわ	○ 3-2	焼きししゃも ごま和え かき玉汁	牛乳・大豆・鶏卵・ししゃも・鶏卵	ごぼう・人参・干し椎茸・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・ねぎ	米・もち米・砂糖・長いも・白ごま・でんぶん	814	34.1
27木	ダイスチーズパン	○ 3-2	かぼちゃのシチュー ごま風味サラダ みかん	牛乳・ベーコン・鶏肉・生クリーム	セロリ・玉葱・人参・マッシュルーム・クリームコーン・ホールコーン・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・みかん	ダイスチーズパン・油・小麦粉・バター・白ごま・ごまペースト・ごま油	942	35.8
28金	えびチャーハン	○ 3-2	拌三絲 キムチスープ	牛乳・鶏卵・ベーコン・むきえび・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ	人参・きゅうり・干し椎茸・ねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・大根・キムチ・にら・ねぎ	米・油・バター・春雨・砂糖・ごま油	847	31.3
29土	文化祭 お弁当給食	○ 3-2	きつねごはん・鶏の唐揚げ・ 鮭の塩焼き・きゅうりのピリ辛 ドレッシング・大学芋・みかん	牛乳・油揚げ・鶏肉・鮭	にんにく・しょうが・きゅうり・みかん・ねぎ	米・もち米・さとう・でんぶん・小麦粉・さつまいも・水飴・白ごま・ごま油	998	33.1

- ・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください
- ・10月4日は連合陸上大会のため、選手の人はお弁当の用意をおねがいします
- ・10月7日前期終業式のため給食がありません。
- ・10月11日は8月31日の振替休日になりおます。
- ・10月29日文化祭のため弁当給食になります。

今月の目標・・・日本食のよさを知ろう

9月後半よりすっかり秋らしくなり、スポーツに、勉強に集中できる季節になってきました。  
朝ご飯をしっかり食べて登校し、午前中の脳を活発に働かせましょう。  
給食も秋に収穫される旬の野菜や果物を取り入れた和食献立を提供したいと思えます。しっかり食べて、思い切り勉強にスポーツに力を注いでください。



日本型食生活を目指しましょう

日本型食生活とは、ご飯を中心に魚や肉、卵、豆、豆製品、野菜、果物などを適度に組み合わせた食事のことです。  
日本人が長寿であることから、海外でも日本型食生活が注目されています。  
理想的な食事は、主食・主菜・副菜1～2品・汁物がそろったものです。さらに牛乳果物をつける場合もあります。これらがきちんとそろえば、身体に必要な栄養素をバランス良くとることができます。  
給食は成長期の皆さんの栄養バランスを考えて作っています。  
夏休み前、健康状態アンケートによると、給食を全部食べる、またはお代わりをする生徒は全体の2/3と比較的良好な結果でした。  
給食で嫌いな食物は、どの学年も野菜と豆でした。  
日本型食生活には豆・野菜は欠かすことの出来ない食物です。今後給食で喜んで食べてもらえるように工夫するのが課題です。

