



10月献立表



2022年 10月

中野区立南中野中学校

日	食育	牛乳	献立名	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	その他	たんぱく質 脂質
3月	旬の 果物 献立	○	チキンカレー	鶏肉	米 大麦 油 ジャガイモ バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶 グリンピース(冷凍)	水 鶏ガラ 塩 こしょう クミン粒 クミン粉 ターメリック コリアンダー ガラムマサラ カレー粉 ウスターソース 醤油	812 kcal
			シーフード入り茹で野菜	いか 海老	油 砂糖	キャベツ きゅうり	酒 ワイン 酢 塩 粉からし 醤油	14.5 %
			りんご			りんご		26.4 %
4火	○	○	ご飯		米		酒 水	772 kcal
			生揚げの肉詰め煮	生揚げ 豚挽き肉 だし削り節	でん粉 砂糖	きくらげ ねぎ 生姜 グリンピース(冷凍)	塩 こしょう 醤油 水 酒 みりん	15.6 %
			茹で野菜		油 ごま油	もやし 人参 きゅうり コーン缶	塩 こしょう 醤油 酢	29.4 %
			味噌汁	だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	じゃがいも	人参 大根 ねぎ	水	
5水	○	○	田舎うどん	だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪	うどん	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 小松菜	出し汁 塩 みりん 醤油	765 kcal
			和風ツナサラダ	まぐろ(油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	酢 塩 醤油	14.5 %
			焼きおにぎり	味噌	米 砂糖 ごま		醤油 水 みりん 酒	22.1 %
6木	旬の 野菜 献立	○	ご飯・大豆ふりかけ	大豆 かつお節 のり	米 砂糖		酒 水 みりん 醤油	780 kcal
			ふくさ卵	鶏肉 ひじき 卵	油 砂糖	玉ねぎ ほうれん草	出し汁 醤油 塩	17.4 %
			コーン入り野菜のドレッシングかけ		砂糖 油 ごま油	もやし 人参 きゅうり キャベツ コーン缶	塩 こしょう 醤油 酢	28.2 %
			里芋入り味噌汁	だし削り節 豚肉 味噌	里芋	人参 ごぼう しめじ ねぎ	水	
7金	カミ カミ 献立	○	押し麦ご飯		米 大麦		水	737 kcal
			いかの変わりソースかけ	いか	でん粉 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ	塩 こしょう 酢 粉からし 醤油	15.8 %
			野菜のごま風味		ごま 砂糖	小松菜 人参	塩 醤油 出し汁	25.8 %
			実だくさん汁	鶏肉 だし削り節 豆腐	油 ジャガイモ	ごぼう 人参 大根 ねぎ	水 塩 醤油	
			ミニトマト			ミニトマト		
11火	十三 夜	○	栗ご飯		むき栗 米 もち米		水 酒 塩	743 kcal
			魚のカレー風味焼き	さば	小麦粉		酒 塩 こしょう 醤油 カレー粉	16.4 %
			チンゲンサイの生姜醤油かけ			チンゲンサイ 人参 生姜	醤油 出し汁	25.7 %
			味噌汁	だし煮干 わかめ 味噌	じゃがいも	玉ねぎ さやえんどう	水	
12水	旬の 果物 献立	○	揚げパン		コッペパン 油 砂糖		塩	826 kcal
			ポトフ	ベーコン 豚肉 揚げボール	油 ジャガイモ	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ	水 豚骨 ベイリーフ 塩 醤油 こしょう	15.0 %
			ツナ入りゆで野菜	まぐろ(油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	34.6 %
			花みかん			みかん		
13木	○	○	じゃこ入りチャーハン	ちりめんじゃこ なんと	米 大麦 油	ねぎ	水 塩 こしょう 醤油 オイスターソース	777 kcal
			しゅうまい	豚挽き肉	しゅうまいの皮 でん粉	生姜 椎茸 筍 玉ねぎ	塩 こしょう 醤油 酒	18.2 %
			もやしのナムル		砂糖 ごま油 ごま	人参 もやし きゅうり	醤油 酢	26.3 %
			ウースタン	鶏肉 豆腐	でん粉 ごま油	筍 ねぎ チンゲンサイ	鶏ガラ 水 酒 塩 醤油	
17月	旬の 野菜 献立	○	海の幸スパゲッティ	いか 海老	スパゲッティ 油	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ	塩 ワイン こしょう	768 kcal
			じゃこ入りビーンズサラダ	ちりめんじゃこ ひよこまめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) 人参	酢 醤油 塩 こしょう 粉からし	16.4 %
			スイートポテト	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 卵	さつまいも バター 砂糖		バニラエッセンス 水	27.2 %
18火	○	○	ご飯		米		酒 水	827 kcal
			ツナコロッケ	まぐろ(油漬)	じゃがいも マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ レモン	塩 水 中濃ソース	13.8 %
			青菜の辛子和え			小松菜 人参	醤油 出し汁 粉からし 酒	29.1 %
			味噌汁	だし煮干 豆腐 油揚げ わかめ 味噌		大根	水	
19水	旬の 野菜 献立	○	ガーリックトースト		食パン マーガリン	にんにく パセリ		820 kcal
			さつま芋シチュー	豚肉 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	油 さつまいも 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん	豚骨 水 塩 こしょう	13.8 %
			豆と野菜のマリネ	大豆	油 砂糖	枝豆(冷凍) ごぼう きゅうり ピーマン	酢 塩 こしょう 粉からし	39.3 %
			花みかん			みかん		
20木	旬の 野菜 献立	○	コーンピラフ		米 大麦 バター 油	玉ねぎ コーン缶 パセリ	酒 塩 水	801 kcal
			大豆ハンバーグ	大豆 豚挽き肉 牛乳	パン粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム	塩 こしょう ナツメグ ワイン ドミグラスソース 中濃ソース トマト ケチャップ	14.7 %
			蓮根サラダ		砂糖 油	蓮根 きゅうり キャベツ ごぼう	酢 塩 こしょう 醤油	28.8 %
			ジュリアンスープ	豚肉	油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー	豚骨 水 塩 こしょう 醤油	
21金	○	○	ご飯		米		酒 水	788 kcal
			豚肉と豆腐の煮込み	豚肉 高野豆腐 豆腐	油 ジャガイモ 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ 小松菜	鶏ガラ 水 醤油 塩 ラー油	17 %
			海藻サラダ	海藻サラダ わかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ	酢 塩 醤油	25.5 %
			いわちく炒め	竹輪 田作り	油 ごま		醤油 みりん	



10月献立表



2022年 10月

中野区立南中野中学校

日	食育	牛乳	献立名	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	その他	1食分 たんぱく質 脂質
24月	○		キャロットライス		米 大麦 バター	人参	水 塩 こしょう ワイン	748 kcal
			洋風卵焼き	鶏肉 海老 卵	油 スパゲッティ 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	塩 こしょう	16 %
			カラフルサラダ		砂糖 油	ブロッコリー きゅうり ピーマン	酢 塩 こしょう 粉からし	26.2 %
			野菜スープ		じゃがいも	セロリー 玉ねぎ 小松菜	鶏ガラ 水 塩 こしょう 酒 醤油	
25火	○		ご飯		米		酒 水	749 kcal
			小魚のガーリック揚げ	わかさぎ	小麦粉 でん粉 油	生姜 にんにく	塩 こしょう 酒 パセリ	15 %
			野菜の五目炒め	鶏肉	はるさめ 油 砂糖	生姜 椎茸 人参 キャベツ ピーマン	塩 酒 醤油	27.0 %
			みそけんちん汁	だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	ごま油 じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	水	
26水	○		チャンポン	豚肉 いか なんと	中華めん 油 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ たら	豚骨 水 酒 塩 醤油 こしょう	796 kcal
			ひじきのナムル	ひじき	ごま油	人参 もやし 小松菜 にんにく 生姜	醤油	18 %
			肉蒸しパン	卵 牛乳 豚挽き肉	小麦粉 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ 人参 椎茸 葱	ベーキングパウダー 酒 みりん 醤油 塩	31.2 %
27木	○		ご飯		米		酒 水	749 kcal
			鶏肉の香味焼き	鶏肉	ごま ごま油 砂糖	生姜 ねぎ	塩 醤油	17 %
			かぼちゃの含め煮		砂糖	かぼちゃ	出し汁 醤油 酒 みりん	26.4 %
			白菜のお浸し	かつお節		白菜 人参	醤油 酒	
			味噌汁	だし煮干 豆腐 味噌	じゃがいも	人参 えのきたけ ねぎ	水	
28金	○		ミルクパン コッペ		ミルクパン			731 kcal
			チリコンカン	豚挽き肉 いんげんまめ	油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 トビュール	トマトケチャップ バイリーフ チリペッパー ソース チリパウダー オレガノ クミン粒 鶏ガラ 水 塩 こしょう 中濃ソース 醤油	17.7 %
			野菜いろいろピクルス		砂糖	ピーマン きゅうり セロリー 大根 とうからし	塩 水 りんご酢	28.3 %
			コーンポテト		じゃがいも バター	コーン缶	塩 こしょう	
31月	○		ご飯		米		酒 水	747 kcal
			豚肉の柳川風	豚肉 蒸しかまぼこ 卵	油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば	酒 水 みりん 醤油	17.1 %
			野菜のごま醤油和え		ごま	人参 もやし 白菜	酒 みりん 醤油	23.6 %
			味噌汁	だし煮干 わかめ 味噌		大根 えのきたけ ねぎ	水	
			ミニトマト			ミニトマト		

	1食分 kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取量	777	16.2	27.6	386	117	3.1	3.8	285	0.48	0.6	41	2.7	8.5

※自然災害や食材の仕入れ等の都合により、献立や一部食材を変更することがあります。ご了承ください。
 ※食物アレルギーのある方は、別途配布おたよりと併せてご確認ください。



給食栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価の計算には、日本食品成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10月の献立から、その成分表をこれまで使っていた2015年度版(七訂)から最新の2020年度版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギー算出方法が変わり、これまで以上に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。ご心配なことがございましたら、栄養士までご相談ください。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができず食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています*1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t*2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

十三夜について

秋といえば、十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子をお供えし、美しい月を觀賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。給食では、10月11日(火)に栗ご飯を提供します。



**2022年の
十三夜は10月8日(土)**