

[配布用献立表]

2023年10月

大田区立糀谷中学校

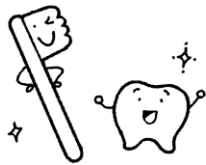
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	なすのミートスパゲティ	○	豚ひき肉, 大豆(水煮), 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, ホールトマト缶詰, なす	740 kcal
	ハニーサラダ			じゃがいも, サラダ油, はちみつ	キャベツ, にんじん, ホールコーン缶詰	31.7 g
	鶏肉と野菜のスープ		鶏胸肉	ごま油	玉葱, にんじん, こまつな	24.6 g
3火	フィッシュバーガー	○	もうかざめ, たまご, スライスチーズ	セサミパン, 薄力粉, パン粉(生), パン粉(乾燥), ごま, 黒いりごま, 米油		722 kcal
	ワカメサラダ		カットわかめ	ごま油, 砂糖	りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, 玉葱	36.1 g
	ミネストローネ		鶏胸肉, 大豆(水煮)	サラダ油, じゃがいも, シェルマカロニ	にんにく, にんじん, 玉葱	30.8 g
4水	白ごまごはん	○		精白米, 米粒麦, 白いりごま		798 kcal
	コーンとわかめのサラダ		カットわかめ	上白糖, ごま油	キャベツ, にんじん, ホールコーン缶詰, きゅうり	32.7 g
	豚肉とゴボウのつくね焼		豚ひき肉, 大豆(水煮), たまご, 赤みそ, 牛乳	ごま油, パン粉(生), 砂糖	ねぎ, ごぼう, しょうが	30.0 g
	豚汁		厚削り, 豚肩, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	サラダ油, つきこんにやく	だいこん, にんじん, ねぎ	
5木	吹き寄せごはん	○	鶏胸肉, 油揚げ	精白米, もち米, サラダ油, 砂糖, さつまいも	にんじん, 干し椎茸(スライス), ぶなしめじ	737 kcal
	白身魚の照り焼き		銀ひらす	上白糖	しょうが	35.1 g
	大根サラダ		カットわかめ	ごま油, 上白糖	にんじん, だいこん, もやし, こまつな	25.1 g
	みそ汁		厚削り, 木綿豆腐, カットわかめ, 赤みそ, 白みそ		にんじん, 玉葱, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
6金	ごはん	○		精白米, 米粒麦		719 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		生鮭, 白みそ	バター	玉葱, ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, にんじん, ホールコーン, 青ピーマン, にんにく	36.1 g
	五目ごま和え		油揚げ, 厚削り	しらたき, 砂糖, 白すりごま	にんじん, もやし, キャベツ, こまつな	19.3 g
	じゃがいもとえのきの和風スープ		厚削り, 木綿豆腐	じゃがいも, ごま油	玉葱, えのきたけ, こまつな	
10火	豚肉のねぎ塩丼	○	豚モモ	精白米, 米粒麦, サラダ油, ごま油, 白いりごま, でんぶん(ジャガイロ)	にんにく, ねぎ, にんじん, 玉葱, もやし, にら, レモン	730 kcal
	ごま醤油和え			ごま油, 三温糖, 白いりごま	もやし, にんじん, こまつな	31.9 g
	わかめスープ		鶏胸肉, カットわかめ	でんぶん(ジャガイロ), 白いりごま	玉葱	21.8 g
11水	ごはん	○		精白米, 米粒麦		794 kcal
	鯖の竜田揚げ		さば	でんぶん(ジャガイロ), 米油	しょうが	30.8 g
	塩昆布和え		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, はくさい, こまつな	26.3 g
	田舎汁		厚削り, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	サラダ油, 板こんにやく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	
12木	茸と野菜のクリームスパゲティ	○	無添加ベーコン, 鶏胸肉, 牛乳(調理用), 粉チーズ, 生クリーム(乳脂肪35%)	スパゲッティ, サラダ油, オリーブ油, バター, 薄力粉	にんじん, 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ, マッシュルーム(水煮), こまつな	777 kcal
	レモンマリネ			サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン(果汁)	27.9 g
	おさつチップ			米油, さつまいも		31.1 g
13金	ののこめし風炊き込みごはん	○	鶏胸肉, 油揚げ	精白米, 米粒麦, サラダ油, つきこんにやく, 上白糖	にんじん, ごぼう, 干し椎茸(スライス)	733 kcal
	あごてん		とびうおミンチ, 絞り豆腐, たまご, 白みそ	黒砂糖, 米油	しょうが	30.9 g
	沢煮椀		厚削り, 油揚げ		にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, こまつな	26.5 g
16月	肉野菜味噌炒め丼	○	豚モモ, 赤みそ, テンメンジャン	精白米, 米粒麦, サラダ油, 三温糖, 白すりごま, でんぶん(ジャガイロ)	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, ねぎ	762 kcal
	コーンサラダ			ごま油, 白すりごま, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, ホールコーン	29.6 g
	五目豆腐スープ		無添加ベーコン, 木綿豆腐	サラダ油, でんぶん(ジャガイロ)	にんじん, ねぎ, こまつな	23.5 g
17火	ブルコギ丼	○	豚モモ	精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖, 白すりごま, ごま油, でんぶん(ジャガイロ)	にんにく, にんじん, 玉葱, もやし	825 kcal
	もやしのサラダ			ごま油, 砂糖	にんじん, きゅうり, もやし	33.9 g
	豆腐ときのこのスープ		無添加ベーコン, 厚削り, 鶏モモ, 木綿豆腐	サラダ油	玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな	28.8 g
18水	コーンピラフ	○	鶏モモ	精白米, 米粒麦, バター, サラダ油	にんじん, 青ピーマン, 玉葱, マッシュルーム(水煮), ホールコーン缶詰	758 kcal
	ダンドリーチキン		鶏モモ, ヨーグルト(全脂無糖)	サラダ油	玉葱, にんにく, しょうが	30.6 g
	野菜たっぷりスープ		無添加ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉葱, セロリー, もやし, こまつな	27.6 g
19木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		737 kcal
	チキンと豆のトマト煮込み		鶏モモ, 大豆(水煮)	サラダ油, じゃがいも, 砂糖, バター, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん, グリンピース(冷凍)	28.0 g
	コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン缶詰, しょうが, 玉葱	25.8 g
20金	ごまみそうどん	○	厚削り, 鶏肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	冷凍細うどん, 砂糖, 白すりごま, 練りごま	玉葱, キャベツ, にんじん, こまつな, 干し椎茸(スライス)	743 kcal
	ビーンズポテト(青のり)		大豆(水煮), あおのり	じゃがいも, 米油, でんぶん(ジャガイロ), 白いりごま		28.6 g
	果物(りんご)				りんご	29.6 g
23月	ごはん	○		精白米, 米粒麦		823 kcal
	すき焼き煮		豚肩, 高野豆腐, 焼き豆腐	つきこんにやく, 三温糖	干し椎茸(スライス), にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな	35.0 g
	茹で野菜和風ドレッシング			サラダ油, ごま油, 砂糖, 白すりごま	にんじん, きゅうり, もやし	25.6 g

24 火	麻婆豆腐丼	豚ひき肉、大豆(水煮)、赤みそ、テンメンジャン、木綿豆腐	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖、でんぷん(ジャガイモ)、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸(スライス)、ねぎ、にら	770 kcal
	中華風コーンスープ	○ カットわかめ、たまご	でんぷん(ジャガイモ)	玉葱、ホールコーン缶詰、クリームコーン缶詰	29.8 g
	果物(なし)			なし	21.8 g
25 水	高野豆腐のそぼろ丼	鶏ひき肉、高野豆腐、赤みそ	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖	しょうが、にんじん、干し椎茸(スライス)、ねぎ	790 kcal
	白菜のおかか和え	○ 糸削り節、かつお節	砂糖、ごま油	にんじん、はくさい、こまつな	35.6 g
	かき玉汁	厚削り、鶏肉、油揚げ、カットわかめ、たまご	でんぷん(ジャガイモ)	玉葱、にんじん、えのきたけ、こまつな	23.6 g
26 木	親子丼	鶏モモ、なると、たまご	精白米、米粒麦、砂糖、でんぷん(ジャガイモ)	にんじん、玉葱、干し椎茸(スライス)、こまつな	826 kcal
	ごま和え	○	砂糖、練りごま、白いりごま、白すりごま	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな	34.7 g
	野菜の味噌椀	厚削り、油揚げ、木綿豆腐、白みそ	ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	26.3 g
27 金	バインミー(ベトナム)	豚モモ	ソフトフランスパン、サラダ油、砂糖、オリーブ油	玉葱、だいこん、にんじん、レモン(果汁)	749 kcal
	鶏肉のフォー(ベトナム)	○ 鶏モモ	ビーフン、ごま油	にんじん、玉葱、もやし、きくらげ(乾)、レモン(果汁)	31.3 g
	果物(バナナ)			バナナ	26.6 g
31 火	バターライスのカムソースかけ	鶏胸肉、牛乳(調理用)、むきえび、生クリーム(乳脂肪35%)	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、薄力粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮) 学	936 kcal
	白菜スープ	○ 豚モモ	サラダ油	にんじん、はくさい、こまつな	28.6 g
	かぼちゃのケーキ	牛乳(調理用)、たまご	バター、上白糖、薄力粉、ダイスアーモンド	西洋かぼちゃペースト	32.2 g

給食だより

※献立は都合により変更になることがあります。
※上記に記載のほか、だし(昆布など)やスープ(鶏ガラや豚骨など)、調味料を使用しています。

今年9月も真夏のように暑い日が続いていましたが、やっと10月になり、涼しさを感じるできるようになりました。10月の給食は秋の味覚を多く献立に入れています。また、今月の郷土料理は鳥取県、世界の料理はベトナムの料理です。ぜひどのような料理か味わってください。



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまない食べ物



かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



だ液の働き

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！ 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する

かみごたえアップ大作戦！



ほかに野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。