

10月 予定献立表



富士見中学校
栄養教諭
森田葉子

今月の食生活目標 なんでも食べよう！

10月の献立 ここがポイント！

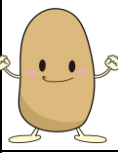
☆秋を感じさせる献立を意識しました。実りの秋を存分に味わいましょう♪
☆スポーツの秋は、体をつくる季節です。主食とおかずをバランスよく食べて丈夫な体を作りましょう。
☆おいしい食べ物が豊富な秋は、苦手な食べ物を克服するチャンスです。成長期は体だけでなく、味覚も子どもから大人へと変化しています。小さな頃の記憶だけで「これは嫌い」と決めつけずに、まずは一口食べてみましょう！



【10月の旬】

新米 里芋 さつまいも 秋刀魚 鯖
栗 松茸 しめじ 舞茸 巨峰
マスカット 柿 りんご 梨 など

予 定 献 立			給食に使われる食品:太字とよは「よっちゃばり」の予定						栄養量		ひとことメモ	
太字はカミカミメニュー や行事食など			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる					
日	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
曜日			魚・肉 卵・大豆 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂 種実 類				
白鈴祭 お弁当												
5月	焼き鳥丼	小松菜の辛子和え みそちゃんこ汁	鶏肉 卵 肉団子 豆腐	牛乳	小松菜 人参	ねぎ しめじ もやし キャベツ 白菜	米 上白糖 ザラメ 水あめ	油	738 kcal 38.8 g 19.9 g 3.3 g	富士見町は東京都多摩市と友好都市提供をして、今年で40周年になります。そこで、多摩市のメニューを教えてください献立を考えました。		
6火	秋野菜カレー	シャキシャキポテトサラダ 元気ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	人参 トマト缶 かぼちゃ	玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり 生姜 キャベツ なす	米 じゃがいも 上白糖	油	766 kcal 27.0 g 18.3 g 2.8 g	旬 秋ナスやかぼちゃ、しめじなど秋が旬の食材をたっぷり使ってカレーを作ります。カレーに入れる玉ねぎはじっくり炒めて、甘みを引き出すのがポイントです！		
7水	先生方の研修のためお休み											
8木	ご飯	ユーリンチー パンサンデー 中華スープ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく きゅうり きくらげ 生姜 コーン ねぎ 白菜 キャベツ もやし	米 かたくり粉 上白糖 春雨	油 ごま油	758 kcal 29.2 g 26.3 g 2.7 g	人気メニューのユーリンチーを作ります。揚げた鶏肉に、ねぎたっぷりの特製のタレを絡めていただきます。旬		
9金	コッパパン	おかかコロッツ ごぼうサラダ ポトフ ルバーブジャム	卵 かつお節 ささみフレーク ウインナー	牛乳 クリーム	ルバーブ 人参	レモン 枝豆 ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根 キャベツ	コッパパン 上白糖 三温糖 じゃがいも	エッグゲア	791 kcal 32.1 g 32.8 g 3.3 g	「目の愛護デー」 10月10日は「目の愛護デー」です。目に良いとされる「アントシアニン」はブルーベリーやルバーブに多く含まれます。7部とよっちゃばりのルバーブを使います。		
12月	スポーツの日											
13火	ご飯	鶏肉の照焼き 塩昆布とチーズのサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ チーズ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	生姜 枝豆 にんにく 玉ねぎ キャベツ えのき きゅうり	米 じゃがいも ザラメ かたくり粉 上白糖	ごま油	719 kcal 34.4 g 21.7 g 2.4 g	食事中、食器を持って食べていますか？食器を持って食べることで、自然と背筋が伸び、良い姿勢で食べることに繋がります。		
14水	ソフト麺	ツナサラダ トマトクリームスープ もちもちキャラメルドーナツ	鶏肉 ツナフレーク 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 トマト缶 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム もやし きゅうり	ソフト麺 三温糖 ホットケーキミックス 白玉粉	油 バター ごま油	814 kcal 29.9 g 21.9 g 1.9 g	デザートは新メニューの「もちもちキャラメルドーナツ」です。両国屋さんの豆腐と白玉粉を使った生地を丸めて、油で揚げて作ります。お楽しみに		
15木	ご飯	鶏肉の海苔チーズ焼き こんにやくサラダ さつまいものみそ汁	鶏肉 焼き豚 油揚げ	牛乳 海苔 チーズ	小松菜 人参	キャベツ 大根 ねぎ	米 こんにやく 三温糖 さつまいも		722 kcal 30.5 g 23.0 g 2.4 g	旬を迎えているさつまいもをたっぷり使ったみそ汁です。さつまいもは収穫後「追熟」させると甘くなります。		
16金	コッパパン	白身フライ タルタルソース 白菜フレンチ コンソメジュリエヌ	タラ 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参	玉ねぎ もやし キャベツ ピクルス きくらげ 白菜 玉ねぎ きゅうり 大根	コッパパン 天ぷら粉 パン粉	油 エッグゲア	742 kcal 32.7 g 29.9 g 3.7 g	主菜の白身フライには、手作りのタルタルソースを合わせます。卵、ピクルス、玉ねぎの入った給食室特製のタルタルソースです。パンに挟んで食べても良いですね。		

19 月	ご飯	いかみりん もやしのナムル 豚汁 抹茶ミルクゼリー	いか 豆腐 豚肉	牛乳 クリーム	人参 小松菜	キャベツ 大根 もやし 玉ねぎ きゅうり 生姜 ねぎ	米 上白糖 米粉 こんにやく かたくり粉 三温糖	油 ごま油	844 kcal 34.2 g 29.9 g 2.6 g	1年1部リクエスト給食☆ 9月から11月にかけて、1年生のリクエスト給食を作ります。ご飯に合うおかずということで「いかみりん」を選んでくれました。	
20 火	ご飯	五目卵焼き おかか和え キムチーズ肉じゃが	豚肉 卵 かつお節	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きくらげ もやし ねぎ キムチ きゅうり	米 三温糖 じゃがいも	油 ごま油	772 kcal 33.5 g 23.9 g 2.6 g	 肉じゃがに「キムチ」と「チーズ」を入れることでご飯のすすむおかずになります。全校で約20kgのじゃがいもを使って作ります。	
21 水	ラーメン	中華おひたし 麻婆麺汁 ルバーブマフィン	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 にら チンゲン菜 ルバーブ	にんにく 筍 生姜 もやし しいたけ コーン 玉ねぎ きゅうり	ラーメン 小麦粉 三温糖 コーンスター かたくり粉 上白糖 ベーキングパウダー	油 ごま油 バター	894 kcal 30.4 g 27.3 g 2.8 g	郷土食の日 富士見町の特産品である「赤いルバーブ」を使って、マフィンを作ります。秋のルバーブは色が鮮やかで、柔らかな酸味が特徴です。	
22 木	県学校歯科保健大会										
23 金	コッパパン	鮭の香草パン粉焼き マカロニサラダ 卵スープ	鮭 ハム 卵	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	パセリ バジル 人参 ほうれん草	にんにく えのき キャベツ ねぎ きゅうり きくらげ 玉ねぎ	コッパパン パン粉 マカロニ かたくり粉	オリーブオイル エッグケア	737 kcal 39.0 g 26.7 g 3.0 g	 旬 主菜は「秋鮭」を使って作ります。あっさりとした上品な旨味が特徴です。パセリやバジル、粉チーズなど合わせてパン粉焼きにします。	
26 月	ご飯	手作り春巻き カラフルサラダ 中華スープ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 きゅうり 玉ねぎ 筍 コーン きくらげ もやし 枝豆 キャベツ レモン	米 上白糖 春巻きの皮 春雨 三温糖	油 ごま油	714 kcal 22.9 g 23.4 g 2.1 g	主菜は「手作り春巻き」です。一つ一つ調理員さんが心を込めて作ります。皮で巻く前に中に入れる具材を冷ますのが、上手に作るポイントです。	
27 火	ご飯	秋刀魚の蒲焼き 梅しそサラダ けんちん汁	秋刀魚 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 練梅 大根 ごぼう きゅうり キャベツ	米 上白糖 かたくり粉 水あめ こんにやく 三温糖	油 ごま油	788 kcal 26.4 g 30.6 g 2.1 g	かみかみ献立 旬の秋刀魚を蒲焼きでいただきます。しっかり噛んで食べることで、歯や口だけでなく、全身の健康につながります。	
28 水	にゅうめん	のり和え ツナにゅうめ汁 パンプキンタルト	ツナフレーク なると 卵	牛乳 海苔 青のり クリーム	人参 ほうれん草 かぼちゃペースト	えのき 枝豆 玉ねぎ コーン ねぎ もやし キャベツ	にゅうめん 上白糖 薄力粉 タルトカップ	バター	812 kcal 28.6 g 23.5 g 2.5 g	デザートは「パンプキンタルト」です。少し早いですが、ハロウィンに向けて、手作りのデザートを作ります。	
29 木	ご飯	ごぼ豚丼の具 わかちくサラダ 具沢山みそ汁	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 大根 ごぼう えのき きゅうり キャベツ	米 上白糖 三温糖 じゃがいも こんにやく	エッグケア	737 kcal 27.0 g 21.3 g 3.2 g	主菜の「ごぼ豚丼の具」は、下伊那松川町の名物料理です。松川町の様々な飲食店で食べることができます。ごはんにかけていただきます。	
30 金	パンプキンパン	鶏肉のアングレース ハロウィンチーズサラダ 白菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ コーン 白菜 紫キャベツ 枝豆	パンプキンパン かたくり粉 パン粉 薄力粉	油 バター	853 kcal 33.5 g 33.3 g 3.4 g	ハロウィン献立 パン屋さんに、かぼちゃペースト、かぼちゃパウダー、砂糖、バターを練りこんだ特別なパンプキンパンを焼いていただきます！	

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.6g、食塩相当量2.5g未満

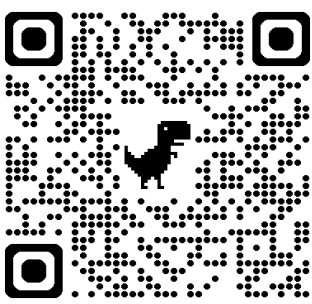
★10月の平均栄養量

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！

エネルギー777Kcal、たんぱく質31.2g、脂質25.5g、食塩相当量2.8g

☆9月に使用した食材の産地等につきましては、富士見中学校給食室までお問い合わせください。

信州
ACE
プロジェクト



QRコードから
ホームページへ！

長野県が展開している
健康づくり運動の名称です！
世界で一番の健康長寿を
目指す想いが込められています。

健康に食べる
Eat

減らそう塩分、増やそう野菜
1食の塩分は3g、
野菜はもう一皿

おいしく減塩！1日マイナス2g
～減塩で健康生活！～



減塩-2g

★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日減塩-2gを目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)

毎日プラス1皿の野菜！
～野菜で健康生活！～



減塩-2g

★毎日、野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう！生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。

毎日のくらしに with ミルク & 骨貯金
～牛乳・乳製品で健康生活！～



牛乳

★カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品(食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など)を積極的にコツコツとりましょう。