

給食だより

10月

港区立赤坂中学校

食べることは、空腹を満たすだけでなく、身体が成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせません。食品は、含まれている栄養素や体内での働きがそれぞれ違います。身体に必要な栄養素は1つの食品だけでは摂りきれませんので、様々な食品を組み合わせさせて食べましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	 <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	 <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	 <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	 <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
<p>エネルギーになる</p> 	<p>体をつくる</p> 	<p>体の調子をととのえる</p> 		

コンビニで選ぶ食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



栄養バランスを考えよう

主食のおにぎりやパンだけでなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

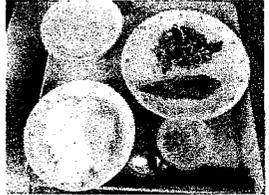
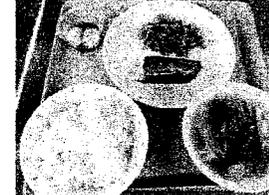
食品表示をチェックしよう

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

9月の献立から

<p>9/7「重陽の節句献立」 9/9の重陽の節句（別名：菊の節句）にちなんで、菊花あんをかけた茶碗蒸しを作りました。</p> 	<p>9/20「秋の彼岸献立」 時期によって「おはぎ」「ぼたもち」と名前が変わりますが、秋には萩の花が咲くことから「おはぎ」と呼ばれます。</p> 	<p>9/21「十五夜献立」 9/24の十五夜にちなんで、みたらし団子を作りました。</p> 
--	--	---

10月の献立紹介

19日(金)行事献立「十三夜」

今年の十三夜は10/21(日)です。十五夜を「芋名月」と呼びますが、十三夜には栗や枝豆を供えることから「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。

30日(火)「秋田県の郷土料理」

ごはんをつぶして丸めた「だまこ」を、鶏で出汁をとった温かい汁の中に入れて食べます。だまこは、きりたんぼよりも前に作られていたといわれています。

10月 月間献立表

平成30年度 給食回数21回 港区立赤坂中学校

日	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杯 たんぱく質 脂質
2火	○	麻婆丼	豚肉、味噌、豆腐	精白米、米、大豆、サラダ油、コチュジャン、三温糖、でん粉、ゴマ油	ニンニク、生姜、玉葱、長葱、ニラ	紹興酒、醤油、天塩、豆板、鶏ガラ	831kcal 27.9g 23.8g
		中華和え	ワカメ	春雨、ゴマ油	人参、キャベツ	天塩、薄口醤油	
		大根もち	干桜エビ、チリメンジャコ	白玉粉、でん粉、揚げ油、ゴマ油	大根	天塩、醤油	
3水	○	けんちんうどん	豚肉、焼き竹輪、油揚げ、だし昆布、削り節	うどん、米サラダ油	ゴボウ、人参、大根、長葱、小松菜	醤油、本みりん、天塩	814kcal 30.6g 23.0g
		大根とワカメの和風サラダ	ワカメ	サラダ油、ゴマ油、三温糖	キャベツ、キュウリ、大根、玉葱	天塩、醤油、コショウ	
		ミニトマト			ミニトマト		
4木	○	バターライス ハッシュドポーク	豚肉、生クリーム	精白米、バター、サラダ油、上白糖、クチャップ、小麦粉	ニンニク、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトジュース	白ワイン、天塩、コショウ、赤ワイン、ベイリーフ、鶏ガラ	814kcal 23.0g 23.8g
		グリーンサラダ		サラダ油	ブロッコリー、キャベツ、キュウリ、玉葱	酢、コショウ、天塩	
		姫りんご			乙女りんご		
5金	○	舞茸おこわ	だし昆布、削り節、鶏もも肉、油揚げ	精白米、餅米	舞茸、サヤインゲン	薄口醤油、天塩、本みりん、醤油	745kcal 33.4g 24.7g
		手作りさつまいも揚げ	タラすりみ、イカすりみ、とびうすすり身、味噌	長芋、三温糖、小麦粉、揚げ油	人参、ごぼう、生姜	天塩、醤油、酒、本みりん	
		かたとわりのピリ辛漬け		ゴマ油、ラー油	カブ、カブ、キュウリ	天塩、醤油	
9火	○	ごはん		精白米			902kcal 33.6g 34.3g
		チキンカツ	鶏もも肉	揚げ油、小麦粉、乾燥パン粉、中濃ソース		天塩、コショウ、ウスターソース	
		切干大根の炒め煮	油揚げ	米サラダ油、三温糖、ごま油	切干大根	醤油、天塩	
10水	○	ポークカレーライス	豚肉、豚骨	精白米、米、大豆、米サラダ油、ジャガ芋、小麦粉	ニンニク、生姜、玉葱、ホルムト	赤ワイン、カレー粉、天塩、コショウ、オールスパイス、鶏ガラ、ベイリーフ、ウスターソース	956kcal 29.3g 28.2g
		小松菜と豆腐のスープ	豆腐		干椎茸、生姜、小松菜	鶏ガラ、天塩、コショウ、薄口醤油	
		フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト	上白糖	バナナ、黄桃缶、ミカン缶		
11木	○	パタートースト		食パン、バター			921kcal 28.3g 47.6g
		チーズ蒸しパン	飲む牛乳、クリームチーズ、生クリーム、卵	小麦粉、三温糖、米ぬか油		ベーキングパウダー	
		ミートボールのトマト煮	豚肉、高野豆腐、ヒヨコ豆	三温糖、米サラダ油、小麦粉、トマトピューレ	玉葱、生姜、セロリー、ホルムト、トマトジュース	天塩、醤油、コショウ、ナツメグ、鶏ガラ、赤ワイン、ベイリーフ、オレガノ	
12金	○	ごはん		精白米			849kcal 34.4g 29.5g
		豚肉の甘辛焼き	豚肉	三温糖	玉葱	酒、醤油、本みりん	
		春雨サラダ	ツナ	春雨、サラダ油、白取りゴマ	小松菜	醤油、酢、天塩、コショウ	
15月	○	キムタクごはん	ベーコン	精白米、米、大豆、米サラダ油	長葱、キムチ、たくあん	薄口醤油	779kcal 22.9g 19.5g
		水餃子の野菜スープ	豚肉	餃子の皮、ゴマ油	白菜、生姜、人参、モヤシ	天塩、コショウ、醤油、鶏ガラ	
		焼き芋の食べ比べ	さつまいも (紅はるか、シルクスイート)				
16火	○	ゆかりごはん		精白米、白煎りゴマ		ゆかり	842kcal 32.5g 27.5g
		揚げ出し豆腐	豆腐、削り節	揚げ油、小麦粉、上新粉	大根、万能ねぎ	醤油、本みりん	
		白菜のお浸し			小松菜、人参、白菜	醤油	

*※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。

17水	○	ごはん		精白米				
		運轉つくね	鶏焼き肉、味噌、ひじき(乾)	ごま油、三温糖、でん粉	生姜、玉葱、れんこん、干椎茸	コショウ、醤油、本みりん、酒	760kcal 34.8g 18.5g	
		ジャガ芋のきんぴら	焼き竹輪	サラダ油、つきコンニャク、ジャガ芋、三温糖、ごま油		ゴボウ、人参、本みりん、醤油		
18木	○	豆腐とナメコの味噌汁	削り節、豆腐、味噌			ナメコ、小松菜、長葱		
		つけ麺	豚肉、煮干、かつお粉	中華麺、ゴマ油、米ぬか油		ニンニク、生姜、モヤシ、玉葱、長葱	酒、天塩、コショウ、醤油、鶏ガラ、紹興酒	778kcal 30.8g 19.2g
		三色ナムル		ゴマ油、三温糖、白煎りゴマ、ラー油		キュウリ、大根、人参、酢、醤油		
19金	○	照り焼きまん	鶏もも肉	三温糖、小麦粉、上白糖			醤油、酢、ベーキングパウダー	
		栗ごはん	だし昆布、鶏もも肉	精白米、栗			天塩、薄口醤油	
		サワラの袖香焼き	さわら	三温糖、でん粉		柚子果汁	酒、醤油、本みりん	752kcal 33.2g 25.1g
22月	○	おひたし				小松菜、モヤシ、人参	天塩、醤油	
		大根しんじょうのすまし汁	かつお中厚削り、サバ削り節、だし昆布	白玉粉、揚げ油		大根、枝豆、長葱	天塩、薄口醤油、本みりん	
		ごはん		精白米				
23火	○	アジの香味焼き	あじ、味噌	三温糖		生姜、長葱	醤油、酒、本みりん	
		サツマ揚げと野菜のうま煮	サツマ揚げ、削り節	ジャガ芋、コンニャク、三温糖		人参、大根、レンコン	酒、天塩、醤油、本みりん	748kcal 32.7g 14.9g
		すまし汁	だし昆布、削り節、ワカメ	あらめ		みつば	天塩、醤油	
24水	○	角切りリンゴゼリー	粉糖	上白糖		りんごジュース、りんご		
		ジャンバラヤ	ボンレスハム、ウイナー	精白米、米ぬか油、トマトケチャップ		生姜、ニンニク、セロリー、トマト缶、トマトジュース、ピーマン、玉葱	鶏ガラ、オレガノ、天塩、コショウ、白ワイン、パプリカ	741kcal 21.7g 26.6g
		白菜とベーコンのチャウダー	ベーコン、調理用牛乳、生クリーム	サラダ油、ジャガ芋、小麦粉		人参、玉葱、白菜、生姜	鶏ガラ、ベイリーフ、白ワイン、天塩、コショウ	
25木	○	フレンチサラダ		サラダ油		キャベツ、キュウリ、パインアップル、玉葱	酢、天塩、コショウ	
		菜飯	だし昆布	精白米、ゴマ油		大根、菜	水、酒、天塩	
		おでん	焼き竹輪、うす卵、さつまいも、揚げボール、削り節、だし昆布	黒板コンニャク、三温糖		大根	酒、天塩、醤油、薄口醤油、本みりん、オスターソース	819kcal 33.5g 22.3g
26金	○	揚げワンタン	豚肉	ワンタンの皮、ゴマ油、揚げ油		長葱、生姜	醤油、コショウ	
		さんまの蒲焼き丼	さんま	精白米、米、大豆、揚げ油、でん粉、三温糖		生姜	酒、醤油、本みりん	812kcal 30.1g 26.4g
		野菜の磯和え	刻み海苔			ホウレン草、人参、モヤシ	醤油	
27土	○	はんぺんのすまし汁	あらめ、はんぺん、だし昆布、削り節			小松菜、長葱	天塩、本みりん	
		パングラタン	イカ、めかじき、調理用牛乳、生クリーム、ミックスチーズ	フランスパン、オリーブ油、バター、米サラダ油、小麦粉		ニンニク、玉葱	白ワイン、天塩、コショウ	828kcal 35.0g 34.6g
		ジャガ芋のベーコン煮	ベーコン、鶏もも肉	サラダ油、ジャガ芋		セロリー、人参、玉葱、生姜、キャベツ	鶏ガラ、白ワイン、天塩、コショウ、ベイリーフ	
30火	○	りんご		りんご				
		飲むヨーグルト		ドリンクヨーグルト				
		スバグッティナポリタン	ウイナー、調理用牛乳	オリーブ油、トマトピューレ、ケチャップ、スバグッティナ、タバスコソース		ニンニク、玉葱、人参、マッシュルーム	天塩、コショウ、醤油、ウスターソース	818kcal 24.9g 21.6g
31水	○	グリーンサラダ		米サラダ油、りんご酢		ブロッコリー、キュウリ、キャベツ、玉葱	酢、天塩、コショウ	
		かぼちゃのチュロス	豆腐、豆乳	小麦粉、上新粉、三温糖、揚げ油、グラニュー糖		カボチャ	ベーキングパウダー、天塩、シナモンパウダー	
		ごはん		精白米				
31水	○	サバの塩焼き	さば	米油			天塩	825kcal 30.0g 30.2g
		モヤシのゴマ和え		三温糖、白すりゴマ		人参、モヤシ、小松菜	醤油	
		だまご汁	鶏もも肉	精白米、餅米、米サラダ油、しらたき		人参、大根、長葱、舞茸、生姜	酒、天塩、薄口醤油、醤油、鶏ガラ	
31水	○	ごはん		精白米				
		ハンバーグ おろし玉ねぎソース	豚肉、牛ひき肉、豆腐、味噌	生パン粉、米油、三温糖		玉葱、ニンニク	コショウ、ナツメグ、醤油、酢	769kcal 28.4g 23.3g
		和風ジャーマンポテト	ベーコン、削り節	ジャガ芋、米サラダ油、三温糖		玉葱、にんにく	醤油	
31水	○	かぶのスープ				長葱、カブ、人参、しめじ、生姜	鶏ガラ、白ワイン、天塩、ベイリーフ、コショウ	