



10 月 献 立 表



日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量						
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる								
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種実類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
			9月末から新米！お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」														
3	月	○	ご飯	じゃこふりかけ 豚肉と生揚げのみそ炒め じゃが芋の味噌汁	生ブルー	かつお節 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ	牛乳 じゃこ 塩昆布	にんじん ピーマン にら	キャベツ 玉葱 ねぎ しょうが 椎茸 えのき茸 生ブルー	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま 油	747	33.2	20.8	469	4.0	3.3
4	火	○	キムタクご飯	ししゃもの南蛮漬け さつま汁	ココア ナッツ	豚肉 みそ きな粉	牛乳 ししゃも	にんじん ピーマン ごまつな	キムチ漬 ぽづ漬 ねぎ だいこん ごぼう	米 麦 片栗粉 砂糖 さつま芋	油 ごま カシューナッツ	814	30.6	27.3	482	3.1	3.6
5	水	○	ターメリック ライス	チリコンカン わかめサラダ じゃこナッツ	梨	大豆 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん トマト缶	玉葱 しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり 梨	米 麦 米粉 砂糖	油 アーモンド	757	33.8	24.3	423	4.5	2.6
6	木	○	ご飯	さばのみそ煮 小松菜ときのこの和え物 白菜のすまし汁 チーズ	ぶどう	さば みそ ハム なると	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん こねぎ	ねぎ しょうが もやし しめじ はくさい 玉葱 えのき茸 ぶどう	米 麦 砂糖	油 ごま	809	32.1	30.6	400	3.4	3.7
7	金	○	2年2組献立【ポイント】味付けや調理法に差をつけ、季節感のある旬の食材も使った！			鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ チーズ	ごまつな にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン 玉葱 バナナ	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま	771	35.5	18.8	432	4.0	3.7
11	火	○	ご飯	メルルーサのレモンソースかけ 野菜の五目炒め 豆腐の味噌汁	ミニぶどう ゼリー	メルルーサ 卵 みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	レモン しょうが キャベツ 玉葱 たけのこ ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 ゼリー	油	781	36.0	22.8	380	5.4	3.4
12	水	○	ご飯	納豆 親子煮 キャベツの味噌汁	グレープ フルーツ	納豆 鶏肉 卵 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 いんげん	にんじん いんげん	玉葱 はくさい もやし えのき茸 ねぎ グレープフルーツ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	840	38.5	27.6	459	5.2	2.7
13	木	○	2年6組献立【ポイント】メインの料理を先に決めて足りない栄養を他の物で補った！			いか 豚肉 うずら卵 かまぼこ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ごまつな こねぎ	しょうが 玉葱 はくさい コーン えのき茸	炒麵 片栗粉 あんまん	油 ごま アーモンド	751	31.3	34.6	390	3.1	4.1
14	金	○	チキンライス	ポテトツナオムレツ マカロニスープ じゃこナッツ	梨	鶏肉 卵 いんげん豆 ツナ ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ 煮干し	トマトジュース にんじん	玉葱 キャベツ マンジュールム グリーンピース トマトピューレ コーン 梨	米 麦 じゃが芋 マカロニ	バター 油 アーモンド	769	32.1	24.9	404	3.4	3.7
17	月	○	ご飯	さばの豆板醤焼き もやしと油揚げの和え物 さつま芋の味噌汁 チーズ	パイナップル	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	ごまつな	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ 玉葱 パイナップル	米 麦 砂糖 さつま芋	ごま	798	35.4	22.6	478	4.2	3.1
18	火	○	ご飯	レバーとじゃが芋の揚げ煮 キャベツの塩昆布和え もずくと卵のスープ	ヨーグルト	豚レバー 豆腐 卵	牛乳 塩昆布 もずく ヨーグルト	にんじん	枝豆 きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	米 砂糖 小麦 ココア じゃが芋 片栗粉	油 ごま	780	28.8	22.2	436	7.0	2.4
19	水	○	2年6組献立【ポイント】3群の食材をしっかり摂り、旬のさつま芋で秋らしくした！			豚肉 卵 大豆 ウインナー ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	玉葱 マジュールム キャベツ セロリ にんにく	パン 砂糖 パン粉 マカロニ じゃが芋 さつま芋	油	885	37.5	35.8	472	3.0	3.9
20	木	○	2年2組献立【ポイント】野菜を多く使うよう工夫して、郷土料理を取り入れた！			鶏肉 ます 油揚げ みそ 大豆 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン	椎茸 きゅうり ごぼう 枝豆 キャベツ 玉葱 えのき茸 しめじ ねぎ みかん	米 もち米 砂糖 じゃが芋	栗 バター 油	801	45.1	24.3	423	3.6	4.2
21	金	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ 野菜の海苔わさびあえ だんご汁 煮干し	バナナ	豆腐 鶏肉 大豆 えび 卵 油揚げ	牛乳 じゃこ 昆布のり 煮干し	にんじん ほうれん草 ごまつな	玉葱 しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん しめじ バナナ	米 麦 片栗粉 砂糖 白玉団子	油	798	33.3	24.9	471	4.3	2.6
26	水	○	ご飯	ホッケの塩焼き 野菜のごま煮 白菜の味噌汁	柿	ほっけ 竹輪 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん ごまつな	ごぼう だいこん はくさい ねぎ えのき茸 柿	米 麦 こんにやく じゃが芋 砂糖	油 ごま	753	35.7	19.3	452	3.8	3.3
27	木	○	ポーク カレーライス	福神漬け 豆腐とひじきのサラダ チーズ	オレンジ	豚肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	玉葱 しょうが にんにく 大根 きゅうり キャベツ オレンジ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	846	30.8	28.8	436	3.4	3.5
28	金	○	2年4組【ポイント】旬の野菜をたくさん使い、2群を多くしてカルシウムもしっかり摂れる！			油揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳 のり 煮干し	にんじん ごまつな	椎茸 はくさい 玉葱 キャベツ ねぎ もやし コーン	砂糖 もち うどん さつま芋 水あめ	油 ごま アーモンド	828	30.9	23.7	461	3.1	3.2
31	月	○	ご飯	豚キムチ炒め チンゲン菜と豆腐のスープ 煮干し	かぼちゃ クリームもち	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 煮干し	にんじん にら チンゲン菜	しょうが にんにく 玉葱 キムチ漬 はくさい えのき茸 椎茸	米 麦 砂糖 片栗粉 もち	油	792	35.2	20.8	413	3.9	3.7

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
 ☆食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。「今月の平均エネルギー値」が低く見えますが、これは食品成分表改定によるものです。ご了承ください。

1か月の平均値	エネルギー	796	34.2	25.2
	たんぱく質	438	17.2%	28.5%
	脂質	438	4.0	3.4
文部科学省 基準栄養価 に対する割合(%)	たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	830	13~20%	20~30%
		450	4.5	2.5% 未満

地元産の新米ができました

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。

口中調味

ごはんとおかずを交互に食べると淡泊なごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。これは「口中調味」といいます。

2年生の家庭科では、食生活の自立を学んでいます。まとめとなる「中学生の一日分の献立」を考える授業では、実際にひとり一人が学習を活かして献立を立てました。その中からいくつかを2学期の給食に取り入れています。

【給食停止と給食費返金について】感染症も含めて、長期間の欠席などで給食を止めて返金ができるのは、以下の2つを満たす場合などです。
 ①給食停止の申請をする。(給食停止依頼書の提出) ②連続(土日祝を除く)して5日以上欠席する。
 詳細は、4月に配布した「給食停止・給食費」についてのお知らせとお願いをご参照ください。