

給食献立表



第三砂町中学校

2020年 10月30日発行

日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜/果物	たんぱく質
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える	食物繊維総量
☆11月3日の文化の日にちなんだ献立です。									
2月	菊花ずし	○	鶏肉	出し昆布,刻み昆布,焼きのり	精白米,大麦,強化米,上白糖,三温糖		人参,さやいんげん	生姜,かんぴょう(乾),干し椎茸,乾燥菊の花	809 kcal
	きびなごの唐揚げ			きびなご	片栗粉	サラダ油		生姜	32.1 g
	けんちん汁		さば節,鶏肉,木綿豆腐,豆腐		蒟蒻	サラダ油,ごま油	人参	干し椎茸,ごぼう,大根,長葱	5.2 g
4水	チキンカツバーガー	○	鶏肉		丸パン,薄力粉,パン粉(生)	サラダ油,サラダ油		キャベツ	811 kcal
	ポテトポタージュ			牛乳,生クリーム	じゃがいも	サラダ油,バター		セロリー,玉葱,クリームコーン	32.8 g
	バナナ							バナナ	5.2 g
5木	ごまごはん	○			精白米,大麦,強化米	白ごま			806 kcal
	ほきのカレー揚げ		ホキ		片栗粉	サラダ油			31.1 g
	中華風コーンスープ		豚肉,卵		じゃがいも,片栗粉	サラダ油	人参,江戸菜	玉葱,ホールコーン	3.5 g
6金	みそラーメン	○	豚肉,米みそ,大豆ミート		蒸し中華めん,三温糖,片栗粉	ごま油,サラダ油	人参,にら	にんにく,生姜,長葱,干し椎茸,キャベツ,ホールコーン	800 kcal
	青のりポテト			あおのり	じゃがいも	サラダ油			31.1 g
9月	にんじんごはん	○			精白米,大麦,強化米	ごま油	人参		801 kcal
	チキンマリネ		鶏肉		薄力粉,片栗粉	サラダ油,サラダ油	パプリカ	にんにく,玉葱,きゅうり	32.8 g
	卵スープ		卵		じゃがいも,片栗粉		人参,ほうれん草	にんにく,玉葱	3.1 g
☆おでんの大根は、江戸東京野菜の大蔵大根です。苗を植える夏から予約していました。									
10火	茶めし	○		出し昆布	精白米,大麦,強化米				788 kcal
	おでん		さば節,焼き竹輪,つみれ,揚げボール,卵	結び昆布	蒟蒻,じゃがいも,竹輪,ふ,三温糖		人参	大根	30.1 g
	りんご							りんご	5.9 g
11水	中華丼	○	豚肉,鶏肉,大豆ミート,板なしかまぼこ,うずら卵		精白米,大麦,強化米,三温糖,片栗粉	サラダ油	人参,チンゲンツァイ	にんにく,生姜,玉葱,干し椎茸,たけのこ水煮,白菜,大根	825 kcal
	いももち				じゃがいも,片栗粉,三温糖	サラダ油			29.6 g
12木	ごはん	○			精白米,大麦,強化米				828 kcal
	アーモンドじゃこ			かえりいわし	三温糖	アーモンド,白ごま			31.9 g
	酢鶏		鶏肉		薄力粉,じゃがいも,三温糖,片栗粉	サラダ油,サラダ油,ごま油	人参,青ピーマン	生姜,玉葱,たけのこ水煮,干し椎茸	4.7 g
13金	混ぜ込みピビンバ	○	豚肉,大豆ミート,卵,米みそ		精白米,大麦,強化米,三温糖	ごま油,白ごま,サラダ油	人参,ほうれん草	にんにく,緑豆もやし,たけのこ水煮	800 kcal
	春雨スープ		鶏肉,木綿豆腐		緑豆春雨	ごま油	人参,小松菜	干し椎茸,キャベツ,長葱	32.9 g
☆11月16日から通常給食開始！3食器で充実の給食が戻ってきました。									
16月	ごまごはん	○			精白米,大麦,強化米	白ごま			810 kcal
	揚げぎょうざ		豚肉		片栗粉,ぎょうざの皮直径14cm	ごま油,サラダ油	にら	にんにく,生姜,キャベツ	30.8 g
	ナムル					サラダ油,ごま油,ごま(いり)	人参,江戸菜	にんにく,緑豆もやし	5.1 g
	わかめスープ		鯉節,鶏肉,木綿豆腐,豆腐	生わかめ			人参	長葱	
☆ジャンバラヤはアメリカの料理、スパニッシュオムレツはスペインの料理です。									
17火	ジャンバラヤ風ピラフ	○	ベーコン卵無,豚肉		精白米,金芽ロウカト玄米,強化米,薄力粉	オリーブ油	人参	セロリー,玉葱,マッシュルーム缶スライス	824 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン卵無,卵	牛乳,粉チーズ	じゃがいも,三温糖	オリーブ油	人参,ほうれん草	にんにく,玉葱	30.4 g
	キャベツのスープ		鶏肉			サラダ油	人参	玉葱,キャベツ	6.5 g
18水	ごはん	○			精白米,大麦,強化米				810 kcal
	松風焼き		鶏肉,米みそ,豆腐,卵		パン粉(生),三温糖	白ごま		玉葱,長葱	32.3 g
	じゃがいものきんぴら炒め		豚肉		つきこんにゃく,三温糖,じゃがいも	サラダ油,サラダ油,白ごま	人参,青ピーマン	ごぼう	7.0 g
	あられ麩のすまし汁		さば節		焼きふ(あられふ)		江戸菜	えのきたけ,長葱	

☆毎月19日は食育の日！「まごわやさしいこ」の和食の献立です。								825 kcal	
19 木	ごまごはん			精白米,大麦,強化米	白ごま			30.9 g	
	しいらと野菜の五色煮	しいら,大豆		片栗粉,さつまいも,蒟蒻,三温糖	サラダ油	人参,さやいんげん	生姜,干し椎茸	6.5 g	
	豆腐のみそ汁	鯉節,木綿豆腐,米みそ	生わかめ				長葱		
☆さつまいもは高知県大月町からの産地直送品。料理に合わせた品種のものを届けていただきます。								821 kcal	
20 金	ゼノワーズパン	卵		丸パン,三温糖,薄力粉,グラニュー糖	バター,アーモンド			31.7 g	
	さつまいもの豆乳シチュー	鶏肉,豆乳,米みそ,大豆ミート		薄力粉,さつまいも	サラダ油	人参,ほうれん草	ぶなしめじ,玉葱,クリームコーン	9.1 g	
	ｺｰﾝ入りゆで野菜			三温糖	サラダ油,ごま油	ブロッコリー,人参	キャベツ,ブラックマッペもやし,ホールコーン		
☆11月22日の「和食の日」にちなんで、出汁にこだわった和食の献立です！									
24 火	白ごはん		出し昆布	精白米				830 kcal	
	はたはたの石垣揚げ	はたはた		薄力粉	サラダ油,白ごま,白すりごま,黒ごま			31.0 g	
	ゆで野菜出汁醤油	鯉節				江戸菜	白菜,ブラックマッペもやし	5.9 g	
	豚汁	さば節,豚肉,木綿豆腐,豆腐,米みそ		さといも,蒟蒻	サラダ油	人参	ごぼう,大根,長葱		
25 水	和風スパゲッティ	ベーコン卵無,鶏肉,大豆ミート	刻みのり	スパゲッティ	サラダ油	青ピーマン	にんにく,玉葱,キャベツ,干し椎茸,ぶなしめじ	807 kcal	
	カレーポテト			じゃがいも	サラダ油			31.1 g	
	ひよこ豆入りゆで野菜	ひよこめ(乾)		三温糖	サラダ油,ごま油	人参	ブラックマッペもやし,レタス	9.2 g	
26 木	ごまごはん			精白米,大麦,強化米	白ごま			801 kcal	
	鶏のゆかり揚げ	鶏肉		片栗粉	サラダ油		生姜,玉葱,ゆかり	33.4 g	
	ゆで野菜土佐醤油	鯉節,鯉節				小松菜	白菜,ブラックマッペもやし	4.1 g	
	キャベツのみそ汁	鯉節,油揚げ,米みそ		じゃがいも			キャベツ,長葱		
27 金	チキンカレー	鶏肉,鶏肉		精白米,金芽ロウカト玄米,強化米,じゃがいも,薄力粉	サラダ油	人参	にんにく,生姜,玉葱,グリーンピース	847 kcal	
	大豆入りゆで野菜	大豆		三温糖	サラダ油,ごま油	人参,ブロッコリー	キャベツ	32.4 g	
	柿						かき	8.3 g	
30 月	かき揚げ丼	板なしかまぼこ,大豆,かつお節	刻み昆布	精白米,大麦,強化米,さつまいも,薄力粉,三温糖	サラダ油	人参	玉葱	859 kcal	
	ゆで野菜ごまからめ	鯉節				白ごま	江戸菜	白菜,ブラックマッペもやし	31.0 g
	かきたま汁	鯉節,鶏肉,木綿豆腐,豆腐,卵		片栗粉			長葱	6.3 g	

今月使う、「大蔵大根」は伝統的な江戸東京野菜です。苗を植える7月から業者に予約していました。ここでは江戸東京野菜と大蔵大根をご紹介します！

江戸東京野菜とは

江戸東京野菜とは、江戸から昭和40年頃（1965）にかけて現在の東京周辺でつくられていた、伝統野菜のこと。江戸時代から人々の食生活を支えてきた江戸東京野菜ですが、農地の減少のほか、収穫量が少なく栽培に手間がかかるということもあり、一時は、その姿が食卓から消えつつありました。しかし、今日まで引き継がれてきた命を絶やしてはいけないと、今、これらの伝統野菜を普及させようという活動が広がっています。季節は限定されますが、JAの店舗で購入できるほか、江戸東京野菜を食材として使ったレストランも増えています。

大蔵大根とは

江戸時代、豊多摩郡（現在の杉並区あたり）の「源内」という農民が作り出した「源内つまり大根」が原種。のちに明治初期、世田谷区大蔵の石井泰治郎が、秋つまり大根と代々木の源内大根の自然交配雑種を改良し選抜固定しました。そのため大蔵大根は、昭和40年代までは世田谷の至るところで栽培されていましたが、昭和49年に誕生した病気に強く栽培しやすい青首大根の普及に伴い、白首系の大蔵大根は次第に姿を消していきました。「区内の農産物をPRするためにも、地元「大蔵原」（現在の世田谷区大蔵付近）ゆかりの野菜である大蔵大根を見直そう。」と、区内農家の方々が平成9年度から再び栽培を始めました。

今ある伝統大蔵ダイコンは平成4年に本格的に復活させたもので、以前からあるF1種の大蔵ダイコンと区別するために「伝統大蔵ダイコン」として平成23年から販売を開始しています。

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
816 kcal	31.5g	6.3g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	6.5 g

