

# 献立予定表 11月

平成23年10月28日  
江東区立深川第三中学校

日	曜	牛乳	こんだて名	栄養価			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	教室訪問
				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g				
1	火	○	ツナマヨネーズトースト 肉団子と野菜のスープ ゆで野菜ドレッシング	808	35.3	37.6	牛乳 まぐろ 鶏肉 豆腐 卵	食パン 片栗粉 三温糖 マヨネーズ オリーブ油	パセリ 人参 玉葱 とうもろこし ねぎ 生姜 椎茸 筍 白菜 キャベツ 胡瓜	
2	水	○	菊花ご飯 かきたま汁 いかの南蛮和え ゆで野菜だししょうゆ オレンジゼリー	810	37.9	19.1	牛乳 豆腐 卵 いか 切り昆布	米 大麦 片栗粉 さつまいも 三温糖 大豆油	人参 唐辛子 小松菜 椎茸 菊の花 生姜 ねぎ 白菜 セロリ もやし みかん	
4	金	○	磯ご飯 肉じゃが もやしとわかめのごまじょうゆ ピーチポット	841	25.7	18.9	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ 寒天	米 大麦 じゃがいも ごま こんにゃく 三温糖 ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 椎茸 もやし もも さくらんぼ	校長先生 3-1
7	月	○	ご飯 トマトと卵のスープ ハンバーグマッシュルームソース チーズ入りゆで野菜	872	34.7	28.9	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 チーズ	米 大麦 片栗粉 パン粉 バター サラダ油	トマト パセリ 人参 玉葱 マッシュルーム キャベツ 胡瓜	
8	火	○	カレーうどん はりはりゆで野菜 パインとさつまいものパイ	899	34.9	23.2	牛乳 豚肉 ロースハム ちりめんじゃこ	うどん 三温糖 片栗粉 大豆油 春雨 さつまいも 餃子皮 ごま油	人参 小松菜 玉葱 ねぎ 大根 キャベツ 胡瓜 パインアップル	
9	水	○	親子丼 みそ汁(じゃがいも、ワカメ) ゆで野菜胡麻酢かけ 柿	872	36.3	24.2	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 味噌 海苔 わかめ	米 大麦 三温糖 ごま じゃがいも	人参 小松菜 玉葱 椎茸 グリンピース ねぎ もやし キャベツ 柿	
10	木	○	ミルクパン チンゲン菜とコーンのスープ ピーンズコロッセ ほうれん草とキャベツのソテー	897	38.9	33.0	牛乳 卵 豚肉 スキムミルク うずら卵 ベーコン 大豆	パン 片栗粉 じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 マッシュポテト	青梗菜 人参 ほうれん草 白菜 とうもろこし ねぎ 玉葱 キャベツ もやし	
11	金	○	ご飯 けんちん汁 さばの味噌だれかけ ゆで野菜土佐じょうゆ ゴールドキウイ	827	39.7	22.5	牛乳 鶏肉 豆腐 さば 味噌	米 大麦 こんにゃく 三温糖 里芋 サラダ油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ 生姜 白菜 もやし ゴールドキウイ	
14	月	○	ゆかりご飯 わかめと豆腐のスープ メルルーサの味噌マヨネーズ じゃがいものきんぴら	871	35.0	27.4	コーヒー牛乳 豆腐 卵 味噌 メルルーサ 豚肉 わかめ	米 大麦 こんにゃく 三温糖 ごま じゃがいも マヨネーズ サラダ油	葉ねぎ ビーマン 人参 しそ 生姜 玉葱 マッシュルーム ごぼう	
15	火	○	スパゲッティペスカトーレ コン入りゆで野菜ドレッシング ブラウニー	874	30.5	32.4	牛乳 ベーコン あさり 卵 えび するめいか チーズ	スパゲッティ 三温糖 小麦粉 サラダ油 オリーブ油 くるみ	トマト パプリカ 人参 生姜 にんにく 玉葱 セロリ とうもろこし キャベツ 胡瓜 ぶどう	
18	金	○	麻婆丼 わかめと卵のスープ ナムル みかん	866	37.3	27.4	牛乳 豚肉 味噌 卵 豆腐 わかめ	米 大麦 三温糖 片栗粉 ごま油 大豆油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 椎茸 筍 グリンピース 大根 もやし みかん	
21	月	○	チーズサンド ジャムサンド カレーシチュー わかめ入りゆで野菜	871	29.0	37.6	牛乳 豚肉 チーズ 茎わかめ	食パン バター 小麦粉 ごま油 三温糖 マーガリン じゃがいも	人参 いちご にんにく 生姜 玉葱 キャベツ グリンピース 胡瓜	
22	火	○	吹き寄せご飯 みそ汁(大根、じゃがいも) 鮭の照り焼き ゆで野菜生姜じょうゆ ミニトマト	802	40.3	17.7	牛乳 油揚げ 味噌 鮭	米 大麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 栗 銀杏 サラダ油	人参 小松菜 ミニトマト えのき茸 本しめじ 蓮根 大根 ねぎ 生姜 白菜 もやし	
24	木	○	みそラーメン ちくわの磯辺揚げ キャベツのごま昆布 みかん	773	35.2	27.3	牛乳 豚肉 うずら卵 昆布 味噌 竹輪 卵 青海苔	中華麺 小麦粉 ごま油 ごま 大豆油	人参 ほうれん草 筍 もやし ねぎ にんにく とうもろこし 生姜 キャベツ みかん	SC三戸先生 2-1
25	金	○	ごまじゃこ炒飯 春雨スープ 華風甘酢づけ ゴールドキウイ	821	28.8	25.0	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 三温糖 春雨 サラダ油 ごま ごま油	葉ねぎ 人参 ほうれん草 唐辛子 にんにく 生姜 椎茸 白菜 ねぎ 大根 胡瓜 キウイ	校長先生 3-2
28	月	○	茶飯 おでん ゆで野菜ごまかけ みかん	857	38.4	21.8	牛乳 竹輪 がんも つみれ 揚げボール 卵 昆布	米 大麦 こんにゃく 里芋 竹輪ぶ ごま	人参 小松菜 大根 白菜 もやし みかん	
29	火	○	フィッシュバーガー 野菜スープ ビーフソテー ミニトマト	846	38.1	30.0	牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン 豚肉	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも ビーフン サラダ油	人参 小松菜 ミニトマト キャベツ 玉葱 大根 もやし ねぎ	
30	水	○	ドライカレー じゃがいも入りゆで野菜 フルーツヨーグルト	939	26.6	23.6	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 大麦 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖 バター	人参 生姜 玉葱 七味 ぶどう 胡瓜 キャベツ グリーンピース コーン ミン パイン リンゴ モモ パナ	
11月(18回)平均栄養量				852.6	34.6	26.5				

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※2日の「菊花ご飯」は11/3文化の日、22日の「吹き寄せご飯」は11/23  
勤労感謝の日になんだ献立です。

**今月の給食目標：感謝して食事をしよう。**

## 白身魚の変わり漬け ●材料(5人分)

揚げ油 適量  
メルルーサ 5切  
塩 小さじ1/3、こしょう 少々、片栗粉 適量  
ドレッシング(サラダ油 大さじ2、酢 大1、  
玉葱20g、砂糖大1/2、パプリカ粉 少々  
洋辛子 少々、塩 0.5g、しょうゆ 大1)

## ●作り方

- ①魚は塩とこしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶし熱した油で揚げる
- ②ドレッシングはみじん切りした玉葱、サラダ油、酢、砂糖、パプリカ、洋辛子、塩、しょうゆを合わせて、一煮立ちさせ、あら熱をとる
- ③①の魚に、②のドレッシングをかける。

**給食メニュー紹介!!**

11月

# 給食だより

平成 23 年 10 月 28 日  
江東区立深川第三中学校

日が落ちるのもすいぶん早くなり、秋の深まりが感じられます。  
さて、今月 23 日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労を尊び、生産を  
祝い、国民がたがいに感謝しあう」日として制定された国民の祝日です。  
いつも動いてくれているおうちの方に感謝の気持ちを伝えてみませんか。

## 日本型食生活を目指しましょう

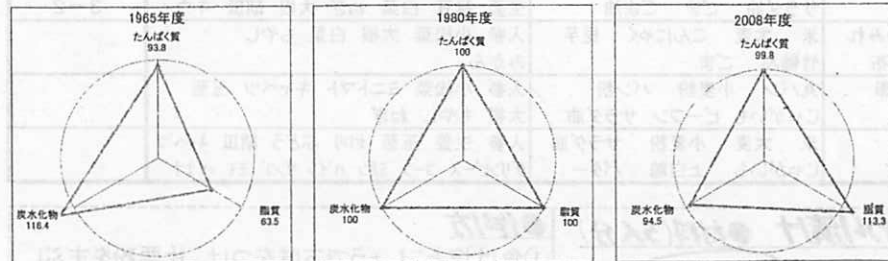


### 日本型食生活の利点

- ・栄養バランスが優れている
- ・日本各地で生産される旬の農産物、畜産物、水産物などを多彩に盛り込むことができる

日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚や肉、卵、豆・豆製品、野菜、果物などを適度に組み合わせた食事のことです。日本人が長寿であることから、海外でも日本型食生活が注目されています。

## 脂質のとりすぎに注意しましょう



農林水産省：「食料需給表」より  
数値は1980年度のPFC比率（P：13.0%、F：25.5%、C：61.5%）を100とした時の指数

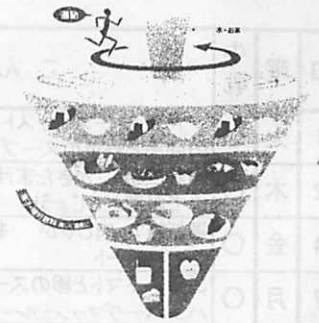
日本型食生活が形成された1980年代とくらべて、現在は炭水化物の摂取量が少なく、脂質の摂取量が多くなっています。

脂質の摂取量が多い欧米型食生活では、肥満や生活習慣病になりやすくなるなどの問題があります。

## TOPIC 食事バランスガイド

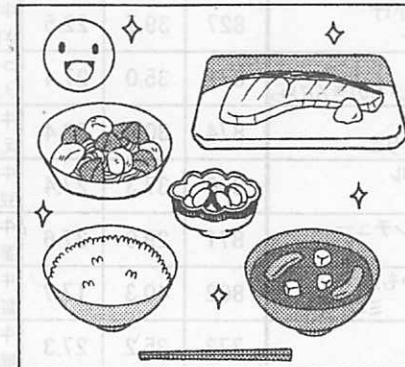
食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかを考える際の参考にできるように策定されたものです。食事の望ましい組み合わせとおおよその量がイラストで示されています。こまの形は、食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。

日本型食生活を実践する上で、どのような食事をすればよいかを考える際にご活用ください。



厚生労働省・農林水産省決定

## 一汁二菜（または三菜）を心がけましょう



理想的な食事は、主食・主菜・副菜1～2品・汁物がそろったものです。これを一汁二菜（または三菜）といいます。さらに牛乳や果物をつける場合もあります。これらがきちんとそろえば、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

外食や中食をする場合は、必要に応じてサラダやおひたしなどをつけるようにしましょう。

給食の献立は、こういったバランスを考えてつくられています。献立に迷った際には、ぜひ参考にしてみてください。

## 朝ごはんをよりよくするためには…

忙しくて理想的な食事にすることが難しい時は、前日のうちに用意する、洗ったミニトマトやちぎったレタスをサラダにするなどをしてください。大きな手間をかけず、無理をせずに続けましょう。

