

10月給食だより

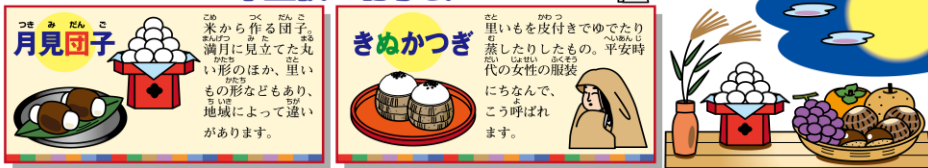
令和7年9月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

秋を楽しむお月見の行事

10月6日は十五夜

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちでもっとも月がきれいに見える季節とされ、十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べる風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。給食では、十五夜当日の10月6日に、「芋名月」にちなんで「鶏肉と里芋の炒め煮」を提供します。

十五夜の行事食



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食でもよく使う野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪の予防に役立ちます。お料理だけでなく、すりおろしてパンケーキに入れるなどしてもおいしく食べられます！



きんぴら



かきあげ



ケーキ



スポーツには食事がカギ!

外で体を動かすのにちょうどよい季節です。部活の試合を控えている人もいます。スポーツで実力を発揮するには、日頃の練習のほか、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとると、早速・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は？



★出典:「学校給食 2024年9月号」「学校給食 2025年9月号」全国学校給食協会発行

日	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	1食分(kcal)	
					たんぱく質(a)	食塩相当量(a)
2月	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華風甘酢和え 春雨スープ	飲む牛乳、豚もも赤身焼肉、赤味噌(米味噌)、絹ごし豆腐、鶏もも皮なし	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、春雨、上白糖、白炒り胡麻	生姜、にんにく、葱、菊水煮、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、大根、胡瓜、人参、セロリ、チンゲンサイ	495 24.2 2.0	677 32.9 3.3
3月	牛乳 ごはん 魚(タチ)の照り焼き 大根の浅漬け にらじゃが 味噌汁	飲む牛乳、めだ、豚もも赤身焼肉、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、三温糖、じゃが芋、米白絞油、サラダ油	生姜、大根、胡瓜、にら、小松菜、もやし、葱	498 23.2 1.7	695 33.3 2.8
6月	【十五夜献立】 牛乳 ごはん 鶏肉と里芋の炒め煮 切干大根サラダ 味噌汁	飲む牛乳、鶏もも皮なし、木綿豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、里芋、糸海苔、三温糖、ごま油、白炒り胡麻	生姜、人参、大根、しめじ、チンゲンサイ、切干大根、胡瓜、もやし、玉葱、えのき	466 22.1 1.8	638 29.6 2.8
7月	牛乳 中華丼 ごまだれサラダ 青菜と豆腐のスープ	飲む牛乳、帆立貝柱、むき海老、いか短冊、豚もも肉、絹ごし豆腐、生わかめ	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、練り胡麻(白)	生姜、にんにく、菊水煮、人参、玉葱、白菜、木耳(乾)、チンゲンサイ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、えのき、葱、柿	495 24.0 1.9	661 32.0 2.9
8月	牛乳 スパゲティクリームソース コールスロー トマトスープ	飲む牛乳、鶏もも皮なし、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)、ベーコン(卵不使用)	スパゲティ(ハーフ)、オリーブ油、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖、じゃが芋、三温糖	玉葱、マッシュルーム、ほうれん草、キャベツ、セロリ、人参、とうもろこし(冷凍)、トマト缶詰、生姜	539 22.2 1.7	743 30.0 2.7
9月	【山口県の郷土料理】 牛乳 ごはん 魚(タチ)の更紗揚げ はすのさんばい 鶏ごぼろ汁	飲む牛乳、鯖、油揚げ、鶏もも皮なし	精白米、おむぎ(米粒麦)、薄力粉、米白絞油、白炒り胡麻、三温糖、サラダ油、糸海苔、じゃが芋	生姜、蓮根、人参、牛蒡、小松菜	538 23.5 1.9	745 32.1 2.6
10月	【目の愛護デー】 牛乳 メキシカンライス きゅうりとコーンのサラダ 野菜スープ ブルーベリーヨーグルト	飲む牛乳、鶏もも皮なし、プレーンヨーグルト	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、バター、上白糖、じゃが芋、グラニュー糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、パプリカ、グリーンピース、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン、胡瓜、セロリ、ブルーベリー、ブルーベリージャム、アロエ	509 19.2 1.9	698 25.4 3.3
11月	★小6-4リクエスト献立 牛乳 わかめごはん 鶏の照り焼き フライドポテト キャベツサラダ 大根と青菜のスープ	飲む牛乳、鶏もも肉、生わかめ、絹ごし豆腐、豚寒天	精白米、おむぎ(米粒麦)、ごま油、白炒り胡麻、三温糖、じゃが芋、米白絞油、上白糖、サラダ油、春雨	生姜、キャベツ、人参、胡瓜、大根、葱、チンゲンサイ	502 22.9 1.7	692 30.3 2.7
12月	牛乳 ごはん チンジャオロース わかめスープ アップルポンチ	飲む牛乳、豚もも肉、生わかめ、絹ごし豆腐、豚寒天	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、バター、でんぷん(片栗粉)、三温糖、グラニュー糖、上白糖	にんにく、生姜、もやし、菊水煮、ピーマン、ホーレン草、パプリカ、葱、りんごジュース、りんご缶詰、洋梨缶詰、レモン果汁	487 21.1 1.6	668 28.3 2.5
1月	牛乳 ミルクパン 魚(鮭)のタルタルソース焼き 茹で野菜サラダ かぼちゃスープ	飲む牛乳、鮭、卵、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)	ミルクパン卵不使用、サラダ油、オリーブ油、上白糖、薄力粉、バター	玉葱、マッシュルーム水煮(スライス)、パセリ、キャベツ、生姜、ブロッコリー、セロリ、冷凍うらこし南瓜、生姜	482 24.9 1.8	699 36.7 2.7
2月	牛乳 ごはん れんこんつくだね焼き 野菜炒め 味噌汁 つぶつみかんゼリー	飲む牛乳、鶏もも皮なし焼肉、おから、調理用牛乳、木綿豆腐、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)、アガー寒天	精白米、おむぎ(米粒麦)、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、グラニュー糖	生姜、蓮根、葱、しめじ、もやし、人参、にら、えのき、レモン果汁、みかん缶詰	454 20.8 1.6	617 27.6 2.7
3月	牛乳 ハヤシライス ピクルス りんご	飲む牛乳、豚もも肉	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、しめじ、トマト缶詰(ホール)、大根、胡瓜、りんご	518 18.1 1.6	699 23.8 2.5
4月	★小6-3リクエスト献立 牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 粉ふき手のり和え 豚汁	飲む牛乳、鮭、青海苔、刻み海苔、豚もも肉、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、ごま油、里芋、糸海苔	生姜、大根、小松菜、もやし、えのき、人参、牛蒡、葱	474 25.3 1.7	660 36.6 2.6
5月	牛乳 ココアパン ほうれん草のオムレツ キャベツのペペロンチーノ ポテトスープ 梨	飲む牛乳、ローズハム(卵不使用)、卵、生クリーム(乳脂肪)、調理用牛乳、粉チーズ、ベーコン(卵不使用)	ココアパン卵不使用、オリーブ油、三温糖、スパゲティ(ハーフ)、じゃが芋	ほうれん草、玉葱、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、人参、小松菜、梨、生姜、セロリ	489 22.4 2.1	678 30.8 3.4
6月	【岡山県の郷土料理】 牛乳 蒟蒻おこわ 豆腐のごま味噌田楽 からし和え かきたま汁	飲む牛乳、鶏もも皮なし、木綿豆腐、鶏もも皮なし焼肉、赤味噌(米味噌)、卵	精白米、もち米、むき栗、三温糖、練り胡麻(白)、でんぷん(片栗粉)、白すり胡麻	牛蒡、干し椎茸、人参、生姜、小松菜、もやし、えのき、葱、分葱	490 24.6 1.8	673 33.8 3.2
7月	牛乳 ごはん 魚(タチ)の生煮味噌 白菜と昆布の漬物 ひじきの炒り煮 味噌汁	飲む牛乳、むつ、刻み昆布、大豆油、干しじき、油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、ごま油、でんぷん(片栗粉)、上白糖、サラダ油、糸海苔、三温糖、じゃが芋	生姜、白菜、胡瓜、人参、大根、葱、小松菜	489 21.6 1.9	676 29.1 2.9
8月	牛乳 味噌ラーメン ラーバーツアイ パインとさつま芋の甘煮	飲む牛乳、豚もも赤身焼肉、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、サラダ油、練り胡麻(白)、白すり胡麻、でんぷん(片栗粉)、バター、上白糖、さつま芋	にんにく、生姜、もやし、玉葱、キャベツ、人参、葱、チンゲンサイ、ホールコーン、胡瓜、パイン缶詰、レモン果汁	530 21.7 2.4	727 29.1 3.7
9月	牛乳 ごはん 鶏のから揚げ おろし和え すまし汁 りんご	飲む牛乳、鶏もも皮なし、しらす干し、生わかめ	精白米、おむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、薄力粉、米白絞油、小町麴	生姜、にんにく、白菜、小松菜、えのき、人参、大根、水菜、りんご	484 22.2 1.4	646 29.1 2.4
10月	牛乳 ごはん 魚(タチ)の煮付け 添え野菜 塩肉じゃが 味噌汁	飲む牛乳、かれい、豚ばら肉、生わかめ、油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、じゃが芋、糸海苔	生姜、もやし、人参、小松菜、玉葱、グリーンピース(冷凍)、大根	502 25.2 1.7	697 35.5 2.7
11月	牛乳 ごはん 鶏肉のトマト煮込み カラフルサラダ かぼちゃプリン	飲む牛乳、木綿豆腐、鶏もも皮なし、鶏もも皮なし焼肉、卵、生わかめ、しらす干し、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、じゃが芋、でんぷん(片栗粉)、白炒り胡麻	生姜、牛蒡、干し椎茸、人参、玉葱、胡瓜、大根、小松菜、えのき、葱	474 24.0 1.9	648 32.7 3.2
12月	牛乳 黒砂糖パン 豚肉のトマト煮込み カラフルサラダ かぼちゃプリン	飲む牛乳、豚もも肉、卵、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)、豚寒天	黒砂糖パン卵不使用、サラダ油、じゃが芋、三温糖、上白糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、トマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、レッドキャベツ、胡瓜、冷凍うらこし南瓜	516 21.8 1.8	733 29.8 2.6

※食材の都合等により、献立内容、使用する食材を変更することがあります。ご了承ください。