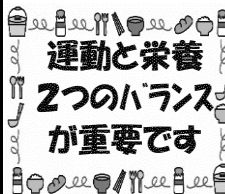
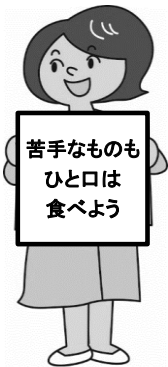


10月分予定献立表

日	曜 日	献立名	牛乳	主な材料名			エネ ルギー [kcal]	たんぱ く質 脂質 [g]	備 考
				赤の食品（１・２群） 主に体の組織を つくる	黄の食品（５・６群） 主にエネルギー になる	緑の食品（３・４群） 主に体の調子を 整える			
2	水	小松菜ご飯 くだもの ビ'カ'のメンチカツ あしたば麺入りすまし汁	○	牛乳、とびうお、鶏肉、豆 乳、豆腐、わかめ	米、白ごま、パン粉、サラ ダ油、小麦粉、米白絞油、 三温糖、あしたば麺	小松菜、にんにく、しょうが、 玉葱、キャベツ、大根、ねぎ、巨 峰	763	30.1 19.6	東京特産食材の日 東京都の特産食材 をメインに使った 献立です。
3	木	胚芽パンのハニートースト 豆乳のコーンスープ 糸寒天入り野菜サラダ	○	牛乳、鶏肉、豆乳、牛乳、糸 寒天	胚芽食パン、バター、はち みつ、サラダ油、小麦粉、 生クリーム	にんじん、玉葱、コーン、コーン、 パセリ、キャベツ、きゅうり	736	26.4 31.3	
4	金	さつま芋ごはん 鱈のつみれ汁 鶏肉の塩麹焼き 豚肉と糸こんにのピリ辛炒め	○	牛乳、鶏肉、豚肉、刻み昆 布、冷凍すりみいわし、 白みそ、赤みそ	米、麦、さつまいも、黒ご ま、サラダ油、三温糖、こ ま油、白ごま	しょうが、たけのこ、にんじん、しら たき、さやいんげん、ごぼう、大根、 ねぎ、こんにゃく、小松菜	757	32.6 27.0	
7	月	カレーうどん 切干大根の卵焼き 大学芋	○	牛乳、豚肉、豚肉、たまご	サラダ油、三温糖、でんぶん、 冷凍うどん、さつまいも、米 白絞油、水、あめ、黒ごま	玉葱、にんじん、ねぎ、にんに く、切り干し大根	787	28.3 33.8	10月4日は イワシの日
8	火	ごはん トマト麻婆豆腐 ひじきと春雨の中華サラダ 大豆のかりんとう	○	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、 芽ひじき、大豆、きな粉	米、サラダ油、三温糖、でんぶ ん、ごま油、緑豆はるさめ、白 ごま、米白絞油、黒砂糖	トマト、たけのこ、干し椎茸、 ねぎ、にんにく、しょうが、に んじん、きゅうり	797	32.1 27.7	
9	水	豚肉のおろし丼 切干大根のサラダ くだもの	○	牛乳、豚肉	米、サラダ油、三温糖、で んぶん、ごま油、白ごま	しょうが、こんにゃく、にんじん、た けのこ、玉葱、ふなしめじ、大根、万 能葱、切干大根、きゅうり、小松菜、 りんご	712	24.6 18.2	
10	木	ジャンバラヤ ポトフ ブルーベリーマフィン	○	牛乳、豚肉、チョリソ、え び、豚肉、たまご	米、バター、サラダ油、 じゃがいも、小麦粉、三温 糖	にんにく、セロリー、玉葱、しめじ、 トマト、赤パプリカ、にんじん、キャ ベツ、パセリ、ブルーベリー	792	27.9 26.5	
11	金	ごはん 秋鮭の照焼き 茎わかめのキンピラ 豚汁 くだもの	○	牛乳、秋鮭、豚肉、くさわ かめ、豆腐、白みそ、赤み そ	米、三温糖、サラダ油、白 ごま、じゃがいも	ごぼう、しらたき、さやいんげ ん、にんじん、大根、こんにゃ く、ねぎ、マスカット	737	35.5 20.7	
14	月	スポーツの日							
15	火	ごはん 豆腐の真砂揚げ 小松菜と白菜のおひたし 豆乳仕立ての野菜汁	○	牛乳、豆腐、えび、鶏肉、ちりめ んじゃこ、たまご、糸削り節、 豚肉、白みそ、赤みそ、豆乳	米、白ごま、でんぶん、米 白絞油、三温糖、さつまい も	にんじん、玉葱、小松菜、白菜、 こんにゃく、ごぼう、大根、 キャベツ、ねぎ	769	30.0 24.0	
16	水	ツナトースト 白いんげんのトマトシチュー くだもの	○	牛乳、ツナ、ピザチーズ、 ベーコン、豚肉、白いん げん	食パン、マヨネーズ、サラ ダ油、じゃがいも、バター、 小麦粉	レモン、玉葱、コーン、にんに く、セロリー、にんじん、トマト、 トマト、巨峰	767	30.3 37.8	
17	木	赤飯 みそけんちん汁 ガ'ンのごまみそ焼き 野菜の海苔和え くだもの	○	牛乳、ささげ、サゴシ、白 みそ、もみ海苔、鶏肉、豆 腐、赤みそ	もち米、米、黒ごま、三温 糖、白ごま、白ごま、サラ ダ油、さつまいも	えのきだけ、にんじん、キャベ ツ、小松菜、ごぼう、大根、こんに ゃく、ねぎ、みかん	795	39.5 23.0	
18	金	開校記念日 & 期間休業日							
21	月	中華丼 キャベツの中華和え フルーツポンチ	○	牛乳、豚肉、いか、えび、う ずら卵	米、麦、サラダ油、でんぶ ん、ごま油、三温糖、白ご ま	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、干し 椎茸、たけのこ、きくらげ、白菜、チンゲン サイ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、黄桃 缶、マスカット缶	717	28.8 16.9	3日・16日は 有機農産物を 使用します。 
22	火	大豆の炊き込みご飯 ソイの三味焼き さつま汁 野菜のからし和え	○	牛乳、鶏肉、大豆、ソイ、白 みそ、鶏肉	米、サラダ油、三温糖、白 ごま、さつまいも	にんじん、干し椎茸、しょう が、ねぎ、もやし、小松菜、大根、 ごぼう	707	33.6 16.4	
23	水	ごはん 肉豆腐 煮びたし くだもの	○	牛乳、豚肉、焼き豆腐、赤 みそ、油揚げ	米、麦、サラダ油、三温糖	にんじん、ごぼう、糸こんにゃ く、たけのこ、干し椎茸、玉葱、 ねぎ、もやし、小松菜、りんご	742	32.7 21.8	
24	木	昆布ご飯 焼きししゃも もやしとわかめのごま和え かきたま汁	○	牛乳、鶏肉、昆布、油揚げ、 ししゃも、わかめ、たま ご	米、もち米、サラダ油、三 温糖、ごま油、白ごま、で んぶん	にんじん、もやし、玉葱、小松 菜	745	37.2 24.9	29日 ごほうりクエスト 「ジャンボ餃子」 1学期に実施した 給食時間調べで上 位だった2クラス のリクエストです。 
25	金	スパゲティあけぼのソース パプリカサラダ あしたばチーズケーキ	○	牛乳、豚肉、ベーコン、え び、ピザチーズ、クリー ムチーズ、たまご	スパゲッティ、サラダ油、 小麦粉、バター、生クリー ム、三温糖、上白糖	玉葱、にんじん、キャベツ、黄 パプリカ、赤パプリカ、あした ば、レモン	815	31.2 36.8	
28	月	ごほうりドライカレー 大根と海藻のサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、大豆、海草 ミックス、ヨーグルト	米、バター、サラダ油、小 麦粉、三温糖、ごま油、白 ごま、グラニュー糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉 葱、にんじん、ごぼう、マッシュルー ム、大根、きゅうり、パイン、黄桃缶、 みかん缶	755	24.3 18.7	
29	火	中華風炊き込みご飯 ジャンボ餃子 青梗菜の中華スープ	○	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉、 豆腐	もち米、米、三温糖、ごま 油、ぎょうざの皮、小麦 粉、米白絞油、でんぶん	にんじん、たけのこ、干し椎 茸、ねぎ、にら、キャベツ、にん にく、しょうが、チンゲンサイ	773	31.0 29.7	
30	水	キムチチャーハン くだもの 中華五目スープ マーラーカオ	○	牛乳、豚肉、豆腐、加糖練 乳、牛乳	米、サラダ油、ごま油、小 麦粉、黒砂糖、バター	しょうが、にんじん、白菜、キム チ、ねぎ、にんにく、メンマ、干 し椎茸、もやし、白菜、かき	716	24.8 18.8	
31	木	黒砂糖パン ヨーロス-サラダ たらちのチ-ズ 焼き かぼちゃのポタージュ	○	牛乳、たら、ピザチーズ、 ベーコン、鶏肉、牛乳	黒砂糖パン、三温糖、サラ ダ油、小麦粉、バター、生 クリーム	玉葱、にんじん、マッシュルー ム、かぼちゃ、グリーンピース、 キャベツ	744	37.3 26.7	

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。★東京都産の食材及び使用した料理名を斜字で表記しています。

今月の平均栄養価

エネルギー 756 kcal

たんぱく質 30.9 g
脂質 25.0 g



10月給食だより

令和6年度10月号
都立桜修館中等教育学校

期末考査、お疲れさまでした。10月の給食は全部で20回。1年のうちで最も多い回数になりますが、バラエティに富んだメニューを用意しています。「食欲の秋」を楽しんでください。

～「食事トレーニングの一環」です！～

運動部でがんばっている生徒さんに、「何を食べれば良いですか？」と聞かれることがあります。でも、「これを食べれば完璧！」という食べ物は、残念ながら無いのです。活躍するためには、体作りが大切。どのように食べれば良いかをご紹介します。

その①「好き嫌いしない」

栄養素は、それぞれが助け合って様々な働きをするため、ひとつでも不足をするとカラダが正常に働かなくなり、体調を崩してしまいます。スポーツ栄養の基礎として最も重要なのは栄養バランスを整えることです。そのためには、「これは嫌いだから食べない」は厳禁です。苦手なものが多いと、合宿や遠征先で栄養バランスよく食べられないことにつながります。強い選手を目指すなら、どんな環境でも出された食事からしっかり栄養を摂れるようにしましょう。

その②「食べるタイミング」

練習後に栄養バランスの良い食事をとり、練習やトレーニングで消費された栄養をすぐに補うことが大切です。栄養を補うだけでなく、素早い疲労回復にもつながります。

その③「意識しよう ビタミン・ミネラル」

「体作りにはタンパク質！」と考えがちですが、実はタンパク質を筋肉にしたり、運動するエネルギーを作り出すためには、「ビタミンやミネラル」が欠かせません。不足しがちな栄養素です。意識してとりたいですね。



🍁 10月の献立から🍁

2日（水） 東京都特産食材の日

10月1日は、「都民の日」です。都民である桜修館生の皆さんは、東京都の特産品を知っていますか？江戸川区の小松川地区にちなんで名づけられた「小松菜」、東京の島である八丈島でとれる「トビウオ」、伊豆諸島の名産である「明日葉」の粉末を練りこんだ「明日葉麺」。農地が少ない東京ですが、「江戸東京野菜」や「伊豆諸島の海産物」など、東京都の特産品と言われる食材はたくさんあります。給食では毎月東京産の食材を使用していますが、この日は特にそれを意識して献立をたてました。

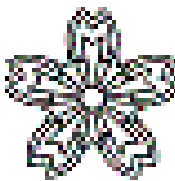
17日（金）「開校記念日」行事食

本校は、昭和4年に「東京府立高等学校」として誕生しました。その後、昭和25年に「東京都立大学附属高等学校」になり、平成18年に「東京都立桜修館中等教育学校」が誕生しました。沿革史を確認すると、昭和4年4月に第一回入学式、10月20日に開校式が挙行されたと記録されています。

桜修館としては現在の1年生が19期生ですが、学校自体はもうすぐ100年の歴史ある学校です。

29日（火）「給食準備時間調べ」ごほうびリクエスト

1学期に保健委員会が実施した「給食準備時間調べ」で好成績だった2年D組と、1年D組からのリクエスト、「ジャンボ餃子」が登場です。上位3クラスのうち、2クラスからリクエストされた人気メニューです。全校で楽しんでください。



中学生用食育教材 【「食」の探究と社会への広がり】

今年度の給食だよりでは毎月この冊子の内容を紹介しています。今月はP23～25に掲載されている「スポーツと栄養」です。上でも紹介しましたが、スポーツで活躍するためには、栄養もバランスやタイミング良く摂る必要があります。例えば試合の日は、右のイラストのようなタイミングが良いと言われています。

興味のある方は文部科学省のHPから冊子のダウンロードができますのでご覧ください。

