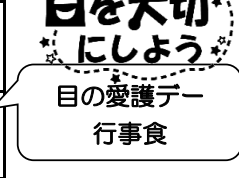
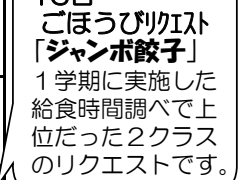
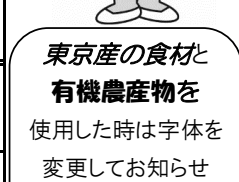


10月分予定献立表

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			
1	水	都民の日							
2	木	ごはん・麻婆豆腐 キャベツの中華和え 大豆のかりんとう	○	牛乳,豚肉,赤みそ,豆腐, 大豆,きな粉	米,サラダ油,三温糖,でん ぷん,ごま油,白ごま,米白 絞油,黒砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,にん じん,干し椎茸,たけのこ,に ら,キャベツ,きゅうり	841	36.5 30.0	 運動と栄養 2つのバランス が重要です
3	金	さつま芋ごはん 鰯のつみれ汁 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,ごま 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	737	31.0 25.6	
6	月	里いもごはん・すまし汁 魚のにんにく味噌焼き お月見団子		牛乳,鶏肉,サゴシ,赤み そ,かまぼこ,豆腐,きな 粉	米,サラダ油,さといも,三 温糖,白ごま,ごま油,白玉 粉,上白糖	にんじん,さやいんげん,にん にく,ねぎ,大根,小松菜	750	32.9 20.5	
7	火	スパゲティあけぼのソース イタリアンサラダ スイートポテト	○	牛乳,豚肉,ベーコン,え び,ピザチーズ,ハム,フ ロセスチーズ,	スパゲッティ,サラダ油, 小麦粉,バター,生クリー ム,三温糖,さつまいも	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅ うり	819	30.6 29.9	 「十五夜」 行事食
8	水	あんかけチャーハン 干草焼き 小松菜とひじきのサラダ	○	牛乳,豚肉,豚肉,たまご, ハム,干ひじき	米,麦,サラダ油,でんぷ ん,ごま油,緑豆はるさめ, 三温糖,白ごま	にんにく,しょうが,干し椎茸, にんじん,たけのこ,玉葱,小 松菜	765	33.1 25.9	
9	木	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 ぷん,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,ぶなしめじ,大根,万 能ねぎ,切り干し大根,きゅうり, 小松菜,りんご	712	24.6 18.2	
10	金	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, ウィンナー,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,ブルーベリー	785	24.6 18.2	 目を大切 にしよう 目の愛護デー 行事食
13	月	スポーツの日							
14	火	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,でんぷ ん	にんじん,もやし,玉葱,小松菜	742	24.6 18.2	 16日 ごほうびクエスト 「ジャンボ餃子」 1学期に実施した 給食時間調べて上 位だった2クラス のリクエストです。
15	水	シュガートースト 白いんげんのトマトシチュー くだもの	○	牛乳,ベーコン,豚肉,白 いんげん	食パン,マーガリン,グラ ニュー糖,サラダ油,じゃ がいも,バター,小麦粉	にんにく,セロリー,玉葱,にん じん,トマト,トマト,巨峰	726	24.2 29.8	
16	木	中華風炊き込みご飯 ジャンボ餃子 中華五目スープ	○	牛乳,豚肉,豆腐	米,麦,サラダ油,三温糖, ごま油,ぎょうざの皮,小 麦粉,米白絞油	ねぎ,干し椎茸,にんじん,たけ のこ,えだまめ,にら,キャベ ツ,にんにく,しょうが,もやし, 小松菜	720	28.7 25.9	
17	金	赤飯 みそけんちん汁 魚のごまみそ焼き くだもの 野菜の海苔和え	○	牛乳,ささげ,銀さわら, 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,サラダ油,さつ まいも	えのきたけ,にんじん,キャベ ツ,小松菜,ごぼう,大根,こんに ゃく,ねぎ	757	38.6 21.4	 開校記念日 行事食
20	月	開校記念日 & 期間休業日							
21	火	キムチチャーハン くだもの 中華五目スープ マラーカオ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,た まご,加糖練乳	米,サラダ油,ごま油,でん ぷん,小麦粉,黒砂糖,リッ グ マーガリン	しょうが,にんじん,白菜キム チ,ねぎ,小松菜	761	28.9 22.7	 苦手なものも ひと口は 食べよう
22	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	
23	木	小松菜ご飯 ツナコロケ キャベツ辛子和え あしたは麺入りすまし汁	○	牛乳,ツナ,たまご,豆腐, わかめ	米,白ごま,サラダ油,じゃ がいも,小麦粉,パン粉,パ ン粉,米白絞油,三温糖, あしたは麺	小松菜,玉葱,にんじん,コー ン,キャベツ,大根,ねぎ	818	24.8 26.2	
24	金	ごはん ぶりの照焼き 荳わかめのキンピラ 豚汁 くだもの	○	牛乳,ぶり,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,ぶどう	776	32.6 28.4	 東京産の食材と 有機農産物を 使用した時は字体を 変更してお知らせ しています。
27	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,バイン,黄桃缶	751	24.1 18.5	
28	火	さんまの蒲焼丼 えのき入りすまし汁 くだもの	○	牛乳,さんま,豆腐	米,麦,小麦粉,でんぷん, 米白絞油,三温糖,白ごま	しょうが,にんじん,えのきた け,ねぎ,みかん	761	25.5 28.3	
29	水	ドリア マカロニ入りトマトスープ マセドアンサラダ	○	牛乳,鶏肉,牛乳,ピザ チーズ,ベーコン,豚肉	米,サラダ油,小麦粉,バ ター,パン粉,マカロニ, じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,マッシュル ーム,にんにく,セロリー,かぶ, トマト,キャベツ,きゅうり, コーン	702	26.8 27.7	 ハロウィン
30	木	カレーうどん 切干大根の卵焼き 大学芋	○	牛乳,豚肉,たまご	サラダ油,三温糖,でんぷ 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	878	28.3 33.8	
31	金	黒砂糖パン 白身魚のチーズ焼き ーブル 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	黒コッペパン,三温糖,サ ラダ油,小麦粉,バター	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	730	37.1 25.3	

今月の平均栄養価

エネルギー 760 kcal

たんぱく質 30.3g
脂質 25.5g



10月給食だより

令和7年度10月号
都立桜修館中等教育学校

芸術の秋、読書の秋、食欲の秋…秋の深まりとともに、いろいろなことを楽しめる季節になりました。給食も、10月は全部で20回。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。

食欲の秋…その理由

なぜ「食欲の秋」というのでしょうか？

<その①：秋は農作物の収穫最盛期だから>

秋は田んぼも畑も、収穫の最盛期を迎えます。旬の食べ物がおいしいのは、ご存知のとおりです。



<その②：セロトニンを増やそうとしているから>

日が短くなり、日光に当たる時間が減ると、精神を安定させてくれるホルモン『セロトニン』の分泌量が減ります。それを増やすために、糖質・肉類・乳製品を摂取をとることを身体が求め出すため、無性に食欲が増えるのではないかとされています。

食欲の秋

<その③：人間も冬眠準備をするから>

人間は動物のように冬眠することはできませんが、冬眠のように、厳しい冬に備えて脂肪を蓄えておこうとする防御機能があります。



<その④：夏バテした体調を戻そうとする反動>

厳しい夏が終わり、夏に乱れた身体が栄養を蓄えようとします。その反動で食欲が増えてしまうことも、「食欲の秋」の一因ようです。

10月の献立から！

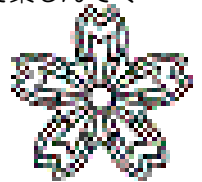
16日（木）「給食準備時間調べ ごほうびリクエスト」

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1年D組と、1年A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。

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20期生で、20周年にあたる記念の年です。



～ 地産地消を推進しています ～

毎月都内産の食材を使用し、献立表で紹介しています。地産地消のメリットは皆さんよくご存知でしょう。学校給食で地産地消を進めると、地域住民や保護者の目により、生産者は生産物に対して安全・品質をより意識するようになります。また、食べる側は都内の産業や農業への興味を通じて、自分が住んでいる地域に対する関心が高まることをねらいにしています。食育の目標では、【食文化】【食品を選択する能力】【感謝の心】にあたります。

給食時間の
取組は、こんな
「**学び**」を
目指しています。



桜修館でよく使用する都内産の食品

桜修館のある目黒区には、学校が購入できる規模で野菜などを作っている農家さんがいないので、桜修館では「東京都内で生産されたもの」を都内産食材として使用しています。



明日葉



糸寒天



年間通じて
伊豆諸島の魚



小松菜

季節によって



ブルーベリー

かぶ



大根