

令和6年

10月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月		火		水		木		金							
	1	都民の日		2		3		4							
<p>10月1日の「都民の日」にちなんで、10月2日～4日に「東京ウィーク」を開催します！東京発祥の料理や東京の特産物が登場します♪</p> 		<p>ごはん／のりのつくだ煮 みそ汁 チーズコロッケ 東京産糸寒天のごま酢あえ</p> 		<p>深川めし ちゃんこ汁 ちくわの磯辺揚げ おかかあえ 明日葉白玉きなこ</p> 		<p>小松菜チャーハン わかめスープ ごぼうサラダ 明日葉蒸しパン</p> 		<p>この週の 予約締切日は</p>							
<p>← 10/2～10/4 東京ウィーク →</p>															
	7	8	9	10	目の愛護デー		11								
<p>三色丼 みそ汁 なめ茸あえ ちくわの五目きんぴら</p>		<p>ごはん 卵とコーンのスープ 青椒肉絲 海藻サラダ フルーツいり牛乳かん</p>		<p>さつまいもごはん けんちん汁 さばのみそ煮 小松菜のゆずあえ 果物</p>		<p>チキンライス ABCスープ にんじんフレンチサラダ ヨーグルトゼリー～ブルーベリーソース 果物</p> 		<p>ごはん みそ汁 ししゃもフライ コールスロー ジャーマンポテト</p>		<p>この週の 予約締切日は</p>					
エネルギー：775kcal／蛋白質：37.5g／脂質：21.7g		エネルギー：764kcal／蛋白質：31.3g／脂質：23.8g		エネルギー：740kcal／蛋白質：31.9g／脂質24.0g		エネルギー：785kcal／蛋白質：28.3g／脂質：22.4g		エネルギー：778kcal／蛋白質：26.0g／脂質：26.4g		9月20日(金)					
14	スポーツの日		15	十三夜		16	世界食料デー		17	A・B献立					
		<p>ひじきごはん みそ汁 小松菜いり五目卵焼き 梅肉あえ お月見団子～黒蜜きなこがけ</p> 		<p>ごはん／エコふりかけ 野菜汁 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ほうじ茶ゼリー</p> 		<p>家常豆腐丼 にらたまスープ 即席漬け さつまいものレモン煮</p>		<p>ごはん 吉野汁 A：鶏肉のから揚げ B：あじフライ みそドレサラダ 果物</p>		<p>この週の 予約締切日は</p>					
エネルギー：838kcal／蛋白質：37.8g／脂質：29.1g		エネルギー：830kcal／蛋白質：33.2g／脂質：31.1g		エネルギー：801kcal／蛋白質：31.0g／脂質：21.6g		エネルギー：819kcal／蛋白質：36.3g／脂質：26.6g				9月27日(金)					
21	鶏ごぼうピラフ ミネストローネ ツナとキャベツの和風サラダ さつまいものカラメリゼ		22	親子丼 豚汁 小松菜のおひたし 白ごまバロア		23	わかめごはん 春雨スープ ジャンボ揚げぎょうざ ナムル 果物		24	ごはん みそ汁 擬製豆腐 ごまあえ かぼちゃのいとこ煮		25	世界パスタデー		
エネルギー：768kcal／蛋白質：24.8g／脂質：16.8g		エネルギー：843kcal／蛋白質：37.8g／脂質：28.4g		エネルギー：778kcal／蛋白質：18.7g／脂質：31.0g		エネルギー：761kcal／蛋白質：32.7g／脂質：22.7g		エネルギー：774kcal／蛋白質：32.5g／脂質：25.1g		この週の 予約締切日は		10月4日(金)			
28	豆腐のうま煮丼 みそ汁 磯辺あえ お汁粉		29	🇹🇷 に旅する？「トルコ」 セルフサバサンド 羊飼いのサラダ ひよこ豆のカレースープ レモンゼリー		30	卵かけごはんの日 炒り卵かけごはん 呉汁 肉じゃが なめ茸あえ		31	ハロウィン ハヤシライス コンソメスープ レモンサラダ かぼちゃのプリン				この週の 予約締切日は	
エネルギー：846kcal／蛋白質：36.9g／脂質：21.3g		エネルギー：877kcal／蛋白質：34.9g／脂質：46.5g		エネルギー：795kcal／蛋白質：38.0g／脂質：22.7g		エネルギー：890kcal／蛋白質：31.9g／脂質：28.1g						10月11日(金)			
												10月18日(金)			

※天候や入荷の都合により、メニューが変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、毎日牛乳が付きます。



給食だより 10月号



10月16日は世界食料デー

世界の食料問題について、ちょっと考えてみませんか？



世界食料デーって何の日？

世界食料デーは、「世界で起きている食料問題を考える日」として作られました。



世界の食料問題、世界ではいったい何が起きているの？



「**貧困**によって十分に食べられない！」

「**異常気象**（大雨や洪水、干ばつ等）で作物が育たない！」国や地域の人たちは…

飢餓 や **栄養不良** に悩まされている。



その一方で他の地域では **食品ロス** が問題に。



世界では**9人に1人**の人が**毎日おなかをすかせて過ごしている**と言われる一方で、**世界で生産された食料の3分の1**が捨てられていると言われています。



遠い国のことだから、私たちにできることはない？

いいえ！！そんなことはありません！

まずは、一人ひとりが「**今ある食べ物を大切にすること**」が大切！



例えば…

- * 苦手なものはただ残す → 少しでも食べられるよう、挑戦してみよう！
- * お店では沢山注文して食べきれない分は残す → 自分が食べられる分を注文しよう！
- * 傷んだ食材はすぐに廃棄 → 食材が傷む前に消費する！食べられる箇所は活用しよう！

など、身近なところから「食べ物を大切にすること・無駄にしない」ということを意識して生活してみたいかでしょうか？

東京ウィーク、開催！！

10月1日（火）は「都民の日」です。そこで、2日から4日までを「東京ウィーク」として、東京都の料理や東京都の食材が登場します。一部をご紹介します！

■ 明日葉

八丈島や大島など伊豆諸島でとれるセリ科の植物。今日摘んでも明日には新しい芽が出始めることから、「明日葉」と名付けられました。



■ 深川飯

東京都江東区の深川地域では、昔、あさがりか沢山とれたそうです。そのあさを漁師さんたちが丼ぶり料理にしたのが深川飯の始まりです。

■ ちゃんこ

相撲の力士が食べる食事を「ちゃんこ」と言います。ちゃんこ鍋は東京都墨田区の両国で生まれた栄養満点の鍋料理です。



10月10日は「目の愛護デー」 食生活でも目を意識しよう！

並んだ2つの10の文字を横にして並べると目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と言われています。今月は、目の健康と関係の深い**ビタミンA**を紹介します！

目の健康には欠かせない**ビタミンA**

ビタミンAには、目の動きをよくし皮膚や粘膜を強くするパワーがあります。

不足しないためには

ビタミンAが不足すると…



かぜをひいたり…



目の調子が悪くなったり…

多く含む食品を意識してろう！



卵、乳製品等にも多く含まれています！

給食室からこんにちは！ ～ 目を大切に、できていますか？ ～

「目を大切にしよう！」と考えたとき、皆さんは何から始めますか？ 給食だよりでは、栄養面から「ビタミンA」を紹介しました。食べ物以外にもできることはたくさんあります。例えば「スマホ時間」です。食事の時間や寝る直前まで、ずっとスマホの画面を見ている人は、目が休めていない状態かもしれません。目だけに限りませんが、体は一生つきあっていく存在です。きちんと休める時間を意識的に設け、目を大切にしてほしいなと思います。そこで、オススメなのが「**食事中は目を休める時間にする**」など**ルール**を設けることです。ぜひ、試してみてくださいね^^



令和6年10月 献立表

都立墨田工科高等学校グループ

2024年 10月

日	主食	牛乳	おかず	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人ばく質 脂質 食塩相当量
2水	ごはん／のりの佃煮	○	みそ汁 チーズコロッケ 糸寒天のごま酢あえ	牛乳、焼きのり、赤みそ、白みそ、油揚げ、煮干し 粉、豚肉、大豆、チーズ、寒天	米、三温糖、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、ごま油、白すりごま、白いりごま	キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり	773 kcal 26.4 g 26.7 g 3.7 g
3木	深川めし	○	ちゃんこ汁 ちくわの磯辺揚げ おほかあえ あしたば白玉きなこ	牛乳、油揚げ、鶏肉、あさり、鶏肉、生揚げ、焼き竹輪、あおのり、花かつお、きな粉	米、油、三温糖、でんぶん、小麦粉、白玉粉	にんじん、ごぼう、しょうが、ぶなしめじ、えのきたけ、だいこん、はくさい、りょくとうもやし、ねぎ、キャベツ、きゅうり、あしたば	875 kcal 37.9 g 29.1 g 4.3 g
4金	小松菜チャーハン	○	わかめスープ ごぼうサラダ あしたば蒸しパン	牛乳、豚肉、卵、豆腐、わかめ	油、ごま油、米、白ごま、白すりごま、三温糖、小麦粉、上白糖、バター、甘納豆	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、こまつな、だいこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、あしたば	785 kcal 28.6 g 29.6 g 3.0 g
7月	三色丼	○	みそ汁 なめ茸あえ ちくわの五目金平	牛乳、鶏肉、大豆、卵、赤みそ、白みそ、油揚げ、煮干し 粉、わかめ、焼き竹輪	米、油、三温糖、白いりごま、ごま油	しょうが、トマト、こまつな、りょくとうもやし、えのきたけ、みずな、にんじん、はくさい、ごぼう、乾しいたけ、さやいんげん	775 kcal 37.5 g 21.7 g 3.0 g
8火	ごはん	○	卵とコーンのスープ 青椒肉絲 海藻サラダ フルーツ入り牛乳かん	牛乳、卵、豚肉、わかめ、粉寒天、クリーム	米、でんぶん、油、ごま油、三温糖、上白糖	ねぎ、コーン、たけのこ、りょくとうもやし、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、きゅうり、だいこん、だいこん、セロリ、コーン、みか	764 kcal 31.3 g 23.8 g 2.9 g
9水	さつまいもごはん	○	けんちん汁 鯖の味噌煮 小松菜のゆずあえ 果物	牛乳、豆腐、さば、赤みそ、白みそ	米、さつまいも、黒いりごま、ごま油、板こんにやく、さといも、三温糖	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ゆず、りんご	740 kcal 31.9 g 24.0 g 3.2 g
10木	チキンライス	○	A B Cスープ にんじんフレンチサラダ ヨーグルトゼリー (ブルーベリーソース)	牛乳、鶏肉、ベーコン、ツナ、ヨーグルト、粉寒天	米、バター、油、じゃがいも、ココア、上白糖	しょうが、にんにく、トマト、にんじん、マッシュルーム、青ピーマン、キャベツ、ブルーベリージャム	785 kcal 28.3 g 22.4 g 3.7 g
11金	ごはん	○	みそ汁 ししゃもフライ コールスロー ジャーマンポテト	牛乳、赤みそ、白みそ、煮干し 粉、カツオ、ベーコン	米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、バター	トマト、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ	778 kcal 26.0 g 26.4 g 3.0 g
15火	ひじきごはん	○	みそ汁 小松菜入り五目卵焼き 梅肉あえ お月見団子(黒蜜きなこ)	牛乳、油揚げ、鶏肉、大豆、赤みそ、白みそ、煮干し 粉、卵、花かつお、きな粉	米、油、三温糖、白玉粉、黒砂糖	にんじん、しょうが、なす、トマト、乾しいたけ、こまつな、りょくとうもやし、梅干し、かぼちゃ	838 kcal 37.8 g 29.1 g 3.8 g
16水	ごはん／エコふりかけ	○	野菜汁 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ほうじ茶ゼリー	牛乳、かつお節、豚肉、豆腐、卵、粉寒天	米、三温糖、白いりごま、でんぶん、油、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、上白糖	にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、トマト、きゅうり、コーン	830 kcal 33.2 g 31.1 g 3.1 g
17木	家常豆腐丼	○	にらたまスープ 即席漬 さつまいものレモン煮	牛乳、豚肉、赤みそ、生揚げ、卵	米、油、三温糖、でんぶん、ごま油、さつまいも、上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、はくさい、トマト、乾しいたけ、ねぎ、にら、なす、きゅうり、レモン	801 kcal 31.0 g 21.6 g 3.4 g
18金	ごはん	○	吉野汁 A: 鶏肉の唐揚げ B: あじフライ みそドレサラダ 果物	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉／あじ、白みそ	米、さといも、でんぶん、三温糖、マヨネーズ、油、白すりごま	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、なし	819 kcal 36.3 g 26.6 g 2.3 g
21月	鶏ごぼうピラフ	○	ミネストローネ ツナとキャベツの和風サラダ さつまいものカラメリゼ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ツナ	米、バター、油、でんぶん、ココア、三温糖、さつまいも、グラニュー糖	しょうが、ごぼう、トマト、にんじん、青ピーマン、トマト、こまつな、キャベツ、きゅうり	768 kcal 24.8 g 16.8 g 2.9 g
22火	親子丼	○	豚汁 小松菜のおひたし 白ごまババロア	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、煮干し 粉、粉寒天、クリーム	米、上白糖、でんぶん、ごま油、じゃがいも、白ごま	乾しいたけ、にんじん、トマト、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ	843 kcal 37.8 g 28.4 g 3.1 g
23水	わかめごはん	○	春雨スープ ジャンボ揚げ餃子 ナムル 果物	牛乳、わかめ、豚肉	米、白いりごま、はるさめ、ぎょうざの皮、ごま油、でんぶん、油、三温糖	にんじん、トマト、キャベツ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく、だいずもやし、こまつな、ぶどう	778 kcal 18.7 g 31.0 g 3.4 g
24木	ごはん	○	みそ汁 揚げ豆腐 ごまあえ かぼちゃのいとこ煮	牛乳、豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、煮干し 粉、鶏肉、豆腐、卵、ゆで小豆	米、油、三温糖、でんぶん、白すりごま	ねぎ、トマト、たけのこ、にんじん、しいたけ、はくさい、こまつな、かぼちゃ	761 kcal 32.7 g 22.7 g 3.5 g
25金	バターライス	○	オニオンスープ 魚のフライ アマトリチャーナ グリーンサラダ	牛乳、ベーコン、ホキ、粉チーズ	米、バター、小麦粉、パン粉、油、バタ	キャベツ、にんじん、トマト、にんにく、トマト、きゅうり、アスパラガス	774 kcal 32.5 g 25.1 g 2.5 g
28月	豆腐のうま煮丼	○	みそ汁 磯辺あえ お汁粉	牛乳、豚肉、豆腐、うずら卵、赤みそ、白みそ、油揚げ、煮干し、刻みのり、あずき	米、ごま油、三温糖、でんぶん、白玉粉、上白糖	しょうが、にんじん、トマト、たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、だいこん、だいこん、キャベツ、こまつな	846 kcal 36.9 g 21.3 g 3.2 g
29火	セルフサバサンド	○	羊飼いのサラダ ひよこ豆のカレースープ レモンゼリー	牛乳、さば、ベーコン、ヒヨコマメ、粉寒天	ショートニングパン、でんぶん、油、オリーブ油、三温糖、バター、小麦粉、上白糖	にんにく、キャベツ、トマト、きゅうり、青ピーマン、トマト、レモン、にんじん、マッシュルーム、こまつな	877 kcal 34.9 g 46.5 g 3.9 g
30水	炒りたまごかけごはん	○	呉汁 肉じゃが なめ茸あえ	牛乳、卵、鶏肉、赤みそ、鶏肉、油揚げ、大豆、煮干し 粉、白みそ、豆乳、豚肉、さつまいも、わかめ	米、三温糖、油、しらたき、さといも、こんにやく、じゃがいも	にんじん、トマト、グリーンピース、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、しょうが、さやいんげん、えのきたけ、みずな、キャベツ	795 kcal 38.0 g 22.7 g 3.1 g
31木	ハヤシライス	○	コンソメスープ レモンサラダ 南瓜のプリン	牛乳、豚肉、ベーコン、卵、クリーム	米、油、三温糖、バター、小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、トマト、ぶなしめじ、トマト、にんじん、コーン、こまつな、レモン、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ	890 kcal 31.9 g 28.1 g 3.9 g