

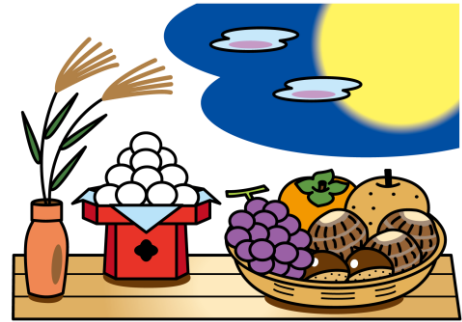
10月給食だより



令和7年9月30日
渋谷区立原宿外苑中学校
栄養士 高田 成美

秋を楽しむ🐰お月見の行事

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年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観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いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

🐰十五夜の行事食🐰



月見団子



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。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、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう！



にんじん

かぼちゃ

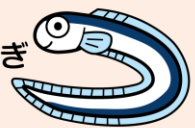


ほうれん草



レバー

うなぎ



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。



実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		24h* -	蛋白質	脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)
2 木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 糸寒天のごま酢和え 芋ようかん 【郷土料理献立：東京都】	豚肉 焼き豆腐 ロースハム	牛乳 糸寒 天 寒天	人参	玉葱 はくさい ねぎ 大豆もやし キャベツ 胡瓜	米 しらたき 麩 さつま芋	砂糖 ごま ごま油	780	30.5	26.5
3 金	チリビーンズライス 牛乳 オニオングラタンスープ みかん 【読書週間献立】	豚ひき肉 大豆	牛乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく しょうが マッシュルーム みかん	米 ソフトフランス パン	バター 砂糖	776	28.4	26.2
7 火	けんちんうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 月見だんご 【お月見献立】	豚肉 油揚げ 竹輪	牛乳 あおのり	人参 青菜	ごぼう だいこん やなぎまつたけ しょうが ねぎ	冷凍うどん さといも 小麦粉 白玉粉 かたくり粉	砂糖	774	27.8	22.7
8 水	ハッシュドビーフ ジョア(ブルーベリー) れんこんチップスサラダ	牛肉 ロースハム	生クリーム 乳酸菌飲料	ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム れんこん キャベツ カリフラワー とうもろこし	米 小麦粉	砂糖 バター	853	20.0	37.1
14 火	チンジャオロース丼 牛乳 具だくさん白湯スープ ぶどう食べ比べ 【品種：ロザリオピアンコ・クイーンルージュ】	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	赤ピーマン ピーマン 人 参	しょうが にんにく たけのこ もやし 玉 葱 はくさい きくらげ ねぎ ネオマスカッ ト 巨峰	米 大麦 かたくり粉	砂糖 ごま油	707	30.7	27.9
15 水	黒砂糖パン 牛乳 カボナータ風パスタとシチリア風肉団子 オレンジゼリー 【コラボ給食with服部学園】	豚肉	牛乳 寒天	赤パプリカ 人参	にんにく 玉葱 ズッキーニ なす セロリ レモン汁 みかん	黒砂糖パン グラニュー糖 マカロニ かたくり粉	オリーブ油 砂糖	814	32.0	27.6
16 木	ごはん 牛乳 手作りおかかふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁	かつお節 さけ 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ビーマ ン 青菜	キャベツ 玉葱 しめじ だいこん ねぎ	米 かたくり粉	砂糖 ごま バター	700	40.4	20.0
17 金	きびごはん 牛乳 エビフライ キャベツサラダ 田舎汁 【読書週間献立】	★エビ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 青菜	キャベツ 胡瓜 とうもろこし 玉葱 ごぼう ねぎ しめじ	米 麦 小麦粉 パン粉 こんにやく	砂糖	739	32.2	26.7
20 月	麻婆豆腐丼 牛乳 中華風野菜スープ 味まるみかん	豚ひき肉 木綿豆腐 味 噌 鶏肉	牛乳	人参 なら チンゲンツァイ	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい もやし みかん	米 大麦 かたくり粉	砂糖 ごま油	748	32.7	27.9
21 火	和風スパゲティ 牛乳 香味ドレッシングサラダ ブルーベリーマフィン	鶏肉 ★たまご	焼きのり 牛乳	人参 みずな	にんにく 玉葱 しめ じ マッシュルーム ねぎ 胡瓜 ホール コーン しょうが ブルーベリー レモ ン 大根	スパゲッティ 小麦粉 きび砂糖	バター 砂糖 白すりごま	862	32.4	38.7
22 水	ごはん 牛乳 ロッソ(里芋コロッケ) かりかりじゃこサラダ 厚揚げの味噌汁 【読書週間献立】	豚ひき肉 生揚 げ 味噌	牛乳 ☆ちりめん じゃこ	人参	玉葱 胡瓜 大根 もやし キャベツ えのき ねぎ	米 小麦粉 里芋 さといも	バター 揚げ 油 調合油 砂糖 ごま油	702	21.7	27.8
23 木	めだいのそぼろごはん 牛乳 すいとん りんご食べ比べ 【品種：もりのかがやき・シナノスイート】	きんめだい 鶏ひき肉 ★たまご 鶏肉 味噌 かつお節	牛乳	人参	しょうが 干し椎茸 ねぎ たけのこ だいこん ごぼう ☆りんご	米 小麦粉 白玉粉 さといも	砂糖	743	32.4	22.1
24 金	塩ラーメン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子	豚肉	牛乳	人参 なら	たけのこ キャベツ ホールコーン 缶 しょうが にんにく ねぎ 大豆もやし しょうが	中華めん ぎょうざの皮 かたくり粉	ごま油 バター 揚げ油	730	26.5	36.1
27 月	ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 さっぱりポテトサラダ おらくも汁	さんま ツナ 鶏肉 ★たまご	牛乳	人参	しょうが 胡瓜 玉葱 えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも かたくり粉	砂糖	761	32.1	32.8
28 火	味噌カツ丼 牛乳 八杯汁 ういろう 【郷土料理献立：愛知県】 【区陸産援献立】	豚肉 ハチ味噌 油揚げ	牛乳	人参	にんにく キャベツ 胡瓜 だいこん ねぎ しめじ	米 小麦粉 パン粉 かたくり粉 米粉 白玉粉	揚げ油 ごま油 砂糖 ごま	864	28.0	29.2
30 木	ごはん 牛乳 びり辛肉じゃが チョレギサラダ	豚肉	牛乳 生わかめ 刻みり	人参 なら	にんにく 玉葱 はくさい キムチ 胡瓜 キャベツ アヲクツパ もやし	米 じゃがいも しらたき	砂糖 ごま油 ごま	704	26.4	23.1
31 金	クリームソーススパゲティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ かぼちゃスコーン 【地域飲食店コラボ給食：サニーロット】	鶏肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 ブロッコリー かぼちゃ	玉葱 しめじ 胡瓜 とうもろこし にんにく	スパゲッティ 小麦粉 ☆ホワイトチョコ コレート	オリーブ油 バター 砂糖 無塩バター	954	33.1	46.2
給 食 回 数 17 回										

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。※ 食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

地域飲食店コラボ給食

学校から徒歩2分のところにあるお店です。

31日 かぼちゃスコーン

昨年度に引き続き、今年度もサニーロットさん監修レシピで「かぼちゃスコーン」を作ります。

行事食

お月見を楽しくみませんか？

7日 お月見献立 2025年の十五夜は10月6日です。

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。

国の健康に役立つ食べ物とは？

16日 さけのちゃんちゃん焼き
21日 ブルーベリーマフィン

●目の健康に役立つ栄養素と食べ物

「**ビタミンA**」…かぼちゃ、人参、ほうれん草など
「**アントシアニン**」…ブルーベリー、ぶどうなど
「**アスタキサンチン**」…さけなど
「**ルテイン**」…ブロッコリー、ほうれん草など

目のビタミンとして知られているビタミンAをはじめ、眼球系の機能維持などに欠かせないビタミンB群。植物の色素アントシアニンや魚介類に多い色素アスタキサンチンも、目の疲れに有効だといわれています。

10月27日～11月9日

読書週間 給食

10月の給食は、10月27日から11月9日までの読書週間に合わせて、本に出くる料理を給食の献立として提供します。読書の秋、食欲の秋、給食を通して秋を楽しんでください。

2日「温かいスープ」・オニオングラタンスープ
17日「盆土産」・エビフライ

本では冷凍のエビフライですが、給食では生のエビを使って作ります。

22日「闇の守人」・ロッソ(里芋コロッケ)

コラボ給食with服部

南イタリア料理

シェフからのメッセージです！

15日 カボナータ風パスタとシチリア風肉団子

今回は、カボナータを使ったパスタとシチリア風の肉団子です。カボナータとは、イタリアの南シチリア州の郷土料理です。ナスを中心にズッキーニやパプリカなどを使い、お酢や砂糖で甘酸っぱく仕上げる野菜の煮込み料理です。そのまま食べてもおいしく、冷やして食べても最高です。今回は、トマトピューレも加えパスタソースとしてアレンジしています。シチリア風肉団子は、日本のハンバーグのように、イタリアの家庭でよく食べられる料理です。シチリアでは、肉団子も甘酸っぱく仕上げます。このように甘酸っぱく仕上げる料理のことを、アグロドルチェと言い、シチリア料理の特徴になっています。暑いシチリアでは、昔から甘酸っぱい料理を食べて元気に乗り切る食生活が根付いています。シチリアの味を味わってみてくださいね。

服部学園 西洋料理 中村 哲

旬の食材

3日 早生みかん
14日 ぶどう食べ比べ
(ロザリオピアンコ・クイーンルージュ)

20日 味まるみかん
23日 りんご食べ比べ
(もりのかがやき・シナノスイート)