

# 10月給食だより



令和6年9月30日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
栄養士 高田 成美

## スポーツには**食事**が**カギ**!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、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こと、早寝・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?



10月第2月曜日は「スポーツの日」

#### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



ご飯

バナナ

うどん

#### 試合の前後に水分をしっかりととりましょう



## 目の健康に役立つ**食べ物**とは?



近年、小中学生の視力低下が問題となっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

#### ビタミンA を多く含む



レバー

うなぎ

ぎんだら

卵(卵黄)

#### ルテイン を多く含む



ほうれん草

ブロッコリー

#### β-カロテン を多く含む



にんじん

ほうれん草

かぼちゃ

しゅんぎく

#### ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ

パプリカ

## どく しょ しゅう かん 読書週間



きゅう しょく

## 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、本に出てくる料理を給食の献立として提供します。

献立は、6月に募集した「ブックメニューのアンケート」の中から、給食室メンバーと相談して決めました。

読書の秋、食欲の秋、給食を通して秋を楽しんでくださいね。

| 日       | 献立名<br>★は、BOOKメニューです。                                       | 牛乳   | 赤の仲間<br>血や肉になる                 |                          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる         |                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える        |                                           | たんぱく質<br>脂質                  |
|---------|-------------------------------------------------------------|------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|
|         |                                                             |      | たんぱく質                          | ミネラル                     | 炭水化物                     | 脂質                  | カロテン                    | その他ビタミン                                   |                              |
|         |                                                             |      | たんぱく質                          | ミネラル                     | 炭水化物                     | 脂質                  | カロテン                    | その他ビタミン                                   |                              |
| 1<br>火  | ごはん<br>すき焼き風煮<br>糸寒天のごま酢和え<br>芋ようかん                         | 東京牛乳 | 豚肉、★焼き豆腐、ロースハム(卵白なし)           | 糸寒天、寒天、★調理用牛乳、★牛乳        | 米、しらたき、焼きふ、さつまいも         | 油、白すりごま、            | にんじん                    | 玉葱、はくさい、ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり                  | 829 kcal<br>30.5 g<br>27.2 g |
| 2<br>水  | チーズパン<br>★ポークケチャップ<br>★ポテトフライ<br>ベジタブルスープ                   | ○    | 豚肉、ウインナー(卵白成分なし)               | ★牛乳                      | ★チーズパン、じゃがいも             | 油                   | トマト、にんじん、ブロッコリー         | にんにく、玉葱、ホールコーン、マッシュルーム                    | 776 kcal<br>34.2 g<br>42.9 g |
| 3<br>木  | 焼き鳥丼<br>具だくさん味噌汁<br>りんご(品種:秋映)                              | ○    | 鶏肉、★油揚げ、★赤みそ、★白みそ              | ★牛乳                      | 米、粒麦、小麦粉、白玉粉             | 油                   | にんじん                    | ねぎ、しょうが、にんにく、りんご、玉葱、ぶなしめじ                 | 742 kcal<br>32.2 g<br>23.4 g |
| 4<br>金  | ごはん<br>★ロツソ<br>こまつなサラダ<br>海藻スープ                             | ○    | 豚肉、★まぐろ缶詰、鶏肉                   | わかめ、めかぶわかめ、★牛乳           | 米、里芋、薄力粉                 | ★バター、油              | こまつな、にんじん               | 玉葱、ホールコーン、えのきたけ                           | 772 kcal<br>23.9 g<br>30.3 g |
| 7<br>月  | ★ミーゴレン<br>ソトアヤム(鶏肉のスープ)<br>ブルーベリーマフィン                       | ○    | 鶏肉、★むきえび、★たまご                  | ★調理用牛乳、★牛乳               | 蒸し中華めん、薄力粉               | 油、★バター              | 赤ピーマン、にんじん、トマト、にんじん、葉ねぎ | にんにく、しょうが、玉葱、もやし、キャベツ、もやし、ブルーベリー          | 760 kcal<br>27.6 g<br>33.3 g |
| 8<br>火  | ごはん<br>サーモングリル<br>かぼちゃサラダ<br>ほうれん草のスープ                      | ○    | ★しろさけ、ベーコン(卵白成分なし)             | ★クリームチーズ、★ヨーグルト(無糖)、★牛乳  | 米                        | ★バター、油              | かぼちゃ、にんじん、ほうれん草         | にんにく、レモン、きゅうり、干しぶどう、玉葱、もやし                | 734 kcal<br>33.5 g<br>28.4 g |
| 15<br>火 | ★月見カレーうどん<br>手作り目玉焼き<br>海苔のサラダ<br>【10月13日 十三夜】              | ○    | 豚肉、★たまご                        | ★調理用牛乳、★生クリーム、きざみのり、★牛乳  | 薄力粉、冷凍うどん                | 油、オリーブ油             | トマト、水菜、にんじん             | たまねぎ、キャベツ、もやし                             | 732 kcal<br>32.6 g<br>33.1 g |
| 16<br>水 | ごはん<br>さんまの塩焼き<br>三色和え<br>豚汁                                | ○    | ★さんま、豚肉、★木綿豆腐、★赤みそ、★白みそ        | ★牛乳                      | 米、じゃがいも、こんにゃく            | 油                   | こまつな、にんじん               | だいこん、もやし、ごぼう、ねぎ                           | 781 kcal<br>35.4 g<br>33.6 g |
| 17<br>木 | チンジャオロース丼<br>タイビーエン<br>ぶどう(品種:ピオーネ)<br>1人3粒                 | ○    | 豚肉、★むきえび                       | ★牛乳                      | 米、粒麦、てん粉、普通はるさめ(乾)       | 油                   | 赤ピーマン、ピーマン、にんじん、葉ねぎ     | しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ、黒さくらげ、ぶどう             | 715 kcal<br>28.2 g<br>25.5 g |
| 18<br>金 | フリカッセライス(鶏肉の煮物)<br>フレンチサラダ<br>★ミニオニオングラタンスープ                | ○    | 鶏肉                             | ★生クリーム、★調理用牛乳、ピザ用チーズ、★牛乳 | 米、★ソフトフランスパン             | 油、★バター              | にんじん                    | 玉葱、しめじ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン冷凍    | 757 kcal<br>26.1 g<br>31.5 g |
| 22<br>火 | 秋のおおりごはん<br>ハタハタの唐揚げ<br>★きりたんぼ汁<br>温州みかん<br>(品種:ゆら早生)       | ○    | 鶏肉、★油揚げ、はたはた                   | ★牛乳                      | 米、さつまいも、薄力粉、きりたんぼ        | 日本ぐり、油、揚げ油          | にんじん                    | しめじ、しょうが、だいこん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、温州みかん           | 742 kcal<br>28.6 g<br>24.1 g |
| 23<br>水 | 和風スパゲティ<br>ゴマドレサラダ<br>★おはぎ(一口サイズ)                           | ○    | 鶏肉、あずき                         | きざみのり、★牛乳                | ★カロ-シ-ゲテ、米、もち米           | 油、白すりごま             | にんじん、水菜、赤ピーマン           | にんにく、玉葱、マッシュルーム、しめじ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン冷凍 | 750 kcal<br>30.0 g<br>24.5 g |
| 24<br>木 | ごはん<br>韓国のり風ふりかけ<br>ピリ辛肉じゃが<br>野菜のナムル                       | ○    | 豚肉                             | きざみのり、★牛乳                | 米、つきこん、にゃく、じゃがいも         | 白ごま、油               | にんじん、にら、こまつな            | にんにく、玉葱、しめじ、はくさい、キムチ、もやし                  | 779 kcal<br>30.1 g<br>26.1 g |
| 25<br>金 | ★トースト<br>★ベーコン・エッグ<br>ハニーマスタードサラダ<br>ミネストローネ                | ○    | ★たまご、ベーコン(卵白成分なし)、鶏肉、白いんげん豆    | ★牛乳                      | ★食パン、はちみつ、じゃがいも          | ★バター、油              | ブロッコリー、にんじん、トマト         | ホールコーン、にんにく、玉葱、しめじ、キャベツ                   | 773 kcal<br>31.7 g<br>42.9 g |
| 28<br>月 | ごはん<br>治部煮<br>五郎島金時のめった汁(さつまいも)                             | ○    | 鶏肉、豚肉、★木綿豆腐、★赤みそ、★白みそ          | ★牛乳                      | 米、でん粉、すだれ麩、さつまいも、こんにゃく   | 油                   | にんじん、ほうれん草              | だいこん、れんこん、たけのこ(水煮)、干し椎茸、ライス、ごぼう、ねぎ        | 777 kcal<br>37.5 g<br>23.8 g |
| 29<br>火 | ごはん<br>★エビフライ<br>キャベツサラダ<br>きのこ汁                            | ○    | ★尾付きえび、鶏肉、★木綿豆腐、★油揚げ、★赤みそ、★白みそ | ★牛乳                      | 米、薄力粉、乾燥パン粉、生パン粉         | 油                   | にんじん                    | キャベツ、ホールコーン、しめじ、えのきたけ、まいたけ                | 733 kcal<br>32.8 g<br>25.2 g |
| 30<br>水 | バターチキンカレー<br>サブジ<br>コールスロー                                  | ○    | 鶏肉モモ、牛ひき肉、豚肉                   | ★ヨーグルト(無糖)、★生クリーム        | 米、じゃがいも、                 | ★バター、油              | トマト、にんじん                | にんにく、しょうが、玉葱、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、赤たまねぎ      | 775 kcal<br>29.2 g<br>27.4 g |
| 31<br>木 | ナポリタンパグティ<br>ごぼうサラダ<br>★かぼちゃスコーン<br>【スコーンはSUNNY LOTさん監修です！】 | ○    | ウインナー(卵白成分なし)、豚肉               | ★粉チーズ、★調理用牛乳、★牛乳         | ★カロ-シ-ゲテ、薄力粉、★ホワイトチョコレート | ★バター、油、白すりごま、★無塩バター | にんじん、ピーマン、トマト、かぼちゃ      | にんにく、玉葱、マッシュルーム、ごぼう、きゅうり、キャベツ             | 928 kcal<br>28.5 g<br>49.2 g |

### ひとくちメモ

#### 目の愛護デー献立

7日 ブルーベリーマフィン  
8日 サーモングリル  
かぼちゃサラダ  
ほうれん草のスープ

●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  
 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。

#### 魚を上手に食べよう!

16日 さんまの塩焼き  
 ※給食では、魚の頭と内臓はありません。

◎全体をはして軽く押す ◎真ん中(骨髄)にそってはしを入れる

◎上の身を食べる ◎内臓を取り除く

◎骨を外して上に置く ◎きれいに食べて、「ごちそうさま」

#### 学校図書館×給食 コラボ

10月27日から11月9日までの読書週間に合わせて、本に出てくる料理を給食の献立として提供します。

献立は、6月に募集したブックメニューアンケートの中から、選びました。

2日 「ハリーポッター(賢者の石)」  
 ・ポークケチャップ、ポテトフライ  
 4日 「闇の守人」  
 ・ロツソ(里芋コロッケ)  
 7日 「ももこの世界あっちこっちめぐり」  
 ・ミーゴレン(インドネシア発祥の麺料理)  
 15日 「玉ねぎフライパン作戦」  
 ・月見カレーうどん  
 18日 「温かいスープ」  
 ・オニオングラタンスープ  
 給食では小さいサイズのスープです。  
 22日 「ふるさとおもしろ食べもの百科」  
 ・きりたんぼ汁  
 23日 「材料3つからのスイーツレシピ」  
 ・おはぎ  
 25日 「ピーターラビットのたのしい料理」  
 ・ベーコン・エッグ(スクランブルエッグ)  
 29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🍤  
 31日 「つくって楽しい世界のスイーツ」  
 ・スコーン

★SUNNY LOTさん監修★  
 サニーロット

原宿外苑中学校の近くにあるお店、SUNNY LOTさんに、スコーンの作り方を教えていただきました!!  
 10月31日の、かぼちゃスコーンを楽しみにしててください。

※アレルギー食品には記号を表示しています。※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。