

# 10月 給食だより



令和5年9月28日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
栄養士 高田 成美



## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



## 身近な「SDGs」を意識してみませんか?

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

### SDGs 17の目標

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう             | 10 人や国の不平等をなくそう      |
| 2 飢餓をゼロに              | 11 住み続けられるまちづくりを     |
| 3 すべての人に健康と福祉を        | 12 つくる責任 つかう責任       |
| 4 質の高い教育をみんなに         | 13 気候変動に具体的な対策を      |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう       | 14 海の豊かさを守ろう         |
| 6 安全な水とトイレを世界中に       | 15 陸の豊かさを守ろう         |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に      |
| 8 働きがいも経済成長も          | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう      |                      |



## 日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか?

### 学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

栄養バランスを考えた献立を提供しています。



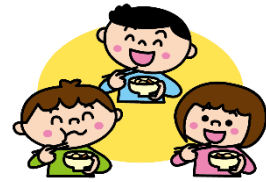
安心して食べられるよう衛生的に調理しています。



地産地消を推進しています。

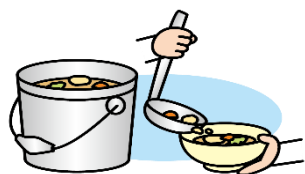


みんなで同じものを食べることができます。



### 給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

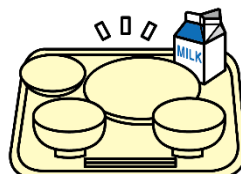
自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する。



給食から、バランスのよい食事について学ぶ。



食器を大切に使う。



食べられる人は、なるべく残さず食べる



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		エネルギー たんぱく質 脂質	一口メモ
				タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他ビタミン		
2月	「都民の日献立」 親子丼	○	ちゃんこ汁 芋ようかん	鶏肉,生揚げ, ★卵,木綿豆腐	寒天,★牛乳	米,砂糖, さつまいも, 三温糖	油	人参, さやいんげん	玉葱,干し椎茸,白菜,大 根,葱	759 kcal 36.5 g 20.2 g	10月1日は都民の日です。給食では、東京都にちなんで献立にしました。普段住んでいる東京を、給食で味わいましょう。
3月	肉味噌ごはん	○	具だくさんスープ	★豚肉,大豆ミート, 赤味噌,鶏肉,木綿豆腐	★牛乳	米,砂糖,てん粉,ご ま油,春雨	油,ごま	人参, ほうれん草	生姜,にんにく,根葱,たけ のこ,玉葱,干し椎茸,白 菜,キャベツ,ホールコー ン	815 kcal 33.9 g 25.8 g	具だくさんスープには、手作りの肉団子が入っています。肉団子を作る作業は大変ですが、具材の旨味がたっぷりつまったスープです。
10月	「目の愛護デー献立」 黒米入りごはん	○	鮭とほうれん草のシチュー ブルーベリーミルクゼリー	★さけ	★生クリーム, ★調理用牛乳, 寒天,★牛乳	米,黒米,薄力粉, じゃがいも,砂糖	油,★バター	かぼちゃ, ほうれん草, 人参	玉葱,マッシュルーム,ブ ルーベリー	729 kcal 28.1 g 24.4 g	10月10日は目の愛護デーです。目によいといわれる食材、黒米、鮭、人参、ほうれん草、南瓜、ブルーベリーを取り入れた給食にしました。
11月	麻婆豆腐丼	○	和風フォースープ	★豚肉,大豆ミート, 木綿豆腐,赤味噌, 鶏肉	★牛乳	米,砂糖,てん粉,ご ま油,ピーマン	油	人参,にら	生姜,にんにく,葱,玉葱, たけのこ,干し椎茸,キャ ベツ,もやし	801 kcal 43.5 g 26.9 g	豆腐料理の定番「麻婆豆腐」です。食べやすいように、辛味を抑えた、やさしい味付けに仕上げます。
12月	「パンの日」 ガーリックトースト	○	大学芋 鶏肉のトマト煮	大豆,ひよこ豆, 鶏肉	★牛乳	★食パン, さつまいも, 砂糖,じゃがいも	★バター, オリーブ油, ごま油	人参,トマト	にんにく,玉葱	772 kcal 32.1 g 32.6 g	毎月12日は、パンの日です。パンの歴史は古く、古代メソポタミアの時代、小麦粉を水でこねて焼いたものが、パンの原型とされています。
13日	ごはん	○	豚肉の生姜焼き ごま和え さつまい	★豚肉,鶏肉,油揚げ, 赤味噌,白味噌	★牛乳	米,砂糖, さつまいも	油,ごま	小松菜,人参	にんにく,生姜,玉葱,もや し,キャベツ,ホールコー ン,大根	730 kcal 32.8 g 23.8 g	10月13日は「さつまいもの日」です。さつまいもの旬が10月であることと、さつまいもの美味しさを伝える「粟よりうまい十三里」という言葉が由来になっています。
16日	「世界食料デー」 あんかけ焼きそば	○	ジャンボ揚げ餃子 リクエスト給食です。	★豚肉,★いか, ★えび	★牛乳	菜し中華麺, ごま油,てん粉,ぎょう ざの皮	油	人参,青梗菜, にら	生姜,にんにく,たけのこ, 玉葱,白菜,もやし,黒さく らげ,干し椎茸,葱,キャベ ツ	890 kcal 34.7 g 37.0 g	10月16日は、世界の食料問題について考える「世界食料デー」です。世界には、飢餓に苦しむ人々がたくさんいます。たくさんの方が幸せに暮すために、自分ができることはないか考えてみましょう。
17日	キーマカレー	ジ ョ ア	糸寒天サラダ	★豚肉,大豆ミート	糸寒天, ★ソウア	米,粒麦, はちみつ, 薄力粉,砂糖	油,★バター	人参,トマト	にんにく,玉葱,キャベツ, きゅうり,ホールコーン,レ モン	752 kcal 24.7 g 24.7 g	キーマカレーは、インドが発祥の料理です。キーマカレーを、日本でアレンジして作られたのが「ドライカレー」といわれています。
18日	ごはん	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ かしわのすき焼き風	大豆,鶏肉, 焼き豆腐	★ちりめんじゃこ, ★牛乳	米,てん粉,砂糖,し らたき,焼きふ	油,ごま	人参	玉葱,白菜,ぶなしめじ, 葱	817 kcal 40.8 g 26.9 g	「かしわ」とは鶏肉全般を指しますが、漢字で黄鶏と書き、もともとは褐色の羽色をした日本在来種のニワトリのことです。
19日	「ワンダフル給食」 ポパイライス	○	ハチのふるさとハンバーグ キャロットスープ	牛ひき肉, ★豚肉,味噌, ★ベーコン	★生クリーム, ★牛乳	米	★バター,油, オリーブ油	ほうれん草, トマト,人参	玉葱,マッシュルーム,椎 茸,舞茸,セロリ,にんにく	781 kcal 26.3 g 34.6 g	「ハチのふるさとハンバーグ」は、ハチ(忠犬ハチ公)のふるさと「秋田県」のお米(あきたこまち)を使って作ります。
20日	ごはん	○	ひじきふりかけ さばの竜田揚げ焼き みそ炒め 野菜碗	★さば,★豚肉, 大豆ミート,赤味噌, 木綿豆腐	干ひじき,★牛乳	米,砂糖,てん粉,ご ま油	ごま油	ピーマン, 赤ピーマン, 人参	生姜,茄子,にんにく,キャ ベツ,大根,玉葱,葱	827 kcal 39.7 g 30.8 g	さばには、血や肉をつくるタンパク質や、血液をサラサラにするEPA、頭の働きを良くするDHAが多く含まれています。
24日	とり肉のチリソース丼	○	ポテトサラダ	鶏肉,鶏ささ身	★牛乳	米,てん粉,砂糖,ご ま油,じゃがいも	油, マヨネーズ (卵なし)	にら,トマト, 人参	にんにく,生姜,たけのこ, 玉葱,葱,きゅうり	777 kcal 28.5 g 26.6 g	食欲の秋にぴったり、ごはんが進む「とり肉のチリソース丼」です。2021年11月、ワンダフル給食に登場したメニューです!
25日	「世界パスタデー」 クリームスープ スパゲティ	○	レモンドレッシングサラダ りんご	鶏肉	★調理用牛乳, ★粉チーズ, ★生クリーム, ★牛乳	パスタ, 砂糖	油	人参,パセリ, プロッコリー	にんにく,玉葱,マッシュ ルーム,キャベツ,きゅう り,ホールコーン,レモン, りんご	750 kcal 30.7 g 32.3 g	「世界パスタデー」は、1995年10月25日にイタリア・ローマで「第1回世界パスタ会議」が開催されたことをきっかけに設定された記念日です。
26日	ごはん	○	わかめふりかけ 野菜のそぼろ煮 味噌汁	★豚肉,大豆ミート, 生揚げ,木綿豆腐, 赤味噌,白味噌	わかめ,あおのり, ★牛乳	米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖,て ん粉	ごま油	人参, さやいんげん	玉葱,大根, 生姜,キャベツ	769 kcal 35.6 g 21.2 g	ふりかけは、「ごはんにふりかけて食べる」が語源だといわれています。10月は、2回「手作りのふりかけ」を出します。カルシウムたっぷりの海藻がたくさん入っています。
27日	「一三夜献立」 ごまごはん	○	赤魚のカレー醤油揚げ ゆかり和え 団子汁	★赤魚,鶏肉, 油揚げ	★牛乳	米,てん粉, 冷凍白玉	ごま油	人参	キャベツ,もやし,きゅうり, 大根,葱	772 kcal 33.0 g 26.0 g	10月27日は十三夜です。「十三夜」は十五夜の次に月が美しい日といわれていて、月を見ながら秋の収穫に感謝します。給食では月に見立てた団子を汁物に入れました。
30日	「世界の料理献立」 〈大韓民国〉 ブルコギ丼	○	スンドゥブチゲ	★豚ばら,★豚肩, 鶏肉,あさり,絹ごし豆腐,★卵	★牛乳	米,粒麦, はちみつ,砂糖, 春雨,ごま油	ごま	人参,にら	りんご,葱,にんにく,玉 葱,干し椎茸,生姜,白菜 キムチ,白菜	737 kcal 30.7 g 24.3 g	韓国料理の日です。ブルコギの「ブル」は「火」、「コギ」は「肉」の意味で、日本でいう焼肉とは異なり、すき焼きに近い料理です。スンドゥブチゲの「スンドゥブ」は豆腐、「チゲ」は「鍋」という意味です。
31日	シーフード クリームライス	○	野菜スープ かぼちゃプリン	鶏肉,★えび, ★いか,★卵	★調理用牛乳, ★生クリーム, ★牛乳	米,薄力粉,砂糖,グ ラニュー糖	油,★バター	人参,かぼちゃ, 小松菜	にんにく,玉葱,マッシュ ルーム	787 kcal 28.2 g 25.4 g	かぼちゃの旬は2回あります。1回目は、収穫が盛んな夏、2回目はかぼちゃが食べ頃になる秋～冬頃です。

※アレルギー食品には★記号を表示しています。  
※食材調達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。