

2024年		東京家政大学附属女子中学校 給食室				
日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	水	ご飯 チーズハンバーグ さつまいもフライ 付け合わせ野菜 五目豆 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 牛乳	牛肉 豚肉 チーズ 大豆 昆布 豆腐 味噌 牛乳	精白米 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト レンコン ごぼう 人参 ほうれん草	エネルギー 766 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23.5 g
3	木	和風きのこおろしスパゲティ 枝豆とチーズのポテトサラダ 果物(柿) 飲むヨーグルト	ベーコン 海苔 チーズ 飲むヨーグルト	スパゲティ 油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	エリンギ ぶなしめじ 人参 エノキ茸 大根 枝豆 サニーレタス 柿	エネルギー 695 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24.6 g
4	金	玄米入りご飯 鯛のレモン香草焼きとミニかに玉 温野菜の生姜醤油和え 春雨とわかめのサラダ 豚汁 コーヒーミルクゼリー	イワシ 卵 カニカマ わかめ 豚肉 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 春雨 ごま 油 砂糖 さつまいも 白滝	キャベツ 小松菜 人参 エノキ茸 生姜 キュウリ 大根 赤ピーマン ごぼう 小ネギ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.4 g
7	月	オムライス カニカマサラダ 果物(梨) 牛乳	鶏肉 卵 カニカマ 牛乳	精白米 油	エリンギ 玉葱 キャベツ グリーンピース レタス 人参 ミニトマト 梨	エネルギー 737 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 26.0 g
8	火	ご飯 ポークソテー和風きのこソース 粉ふき芋カレー風味 竹輪サラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) カップヨーグルト	豚肉 ちくわ 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 小麦粉 油 バター 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	パナシメジ エリンギ 人参 エノキ茸 赤ピーマン 白菜 ブロッコリー ミニトマト レタス キャベツ きゅうり 小松菜	エネルギー 658 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 14.1 g
9	水	栗ご飯 鶏の醤油こうじ焼き 生野菜の付け合せ 白滝とじゃがいもの煮物 かきたま汁 ベビーチーズ	鶏肉 卵 ベビーチーズ	精白米 栗 ごま 砂糖 じゃがいも 白滝 片栗粉	キャベツ 人参 トマト サニーレタス さやいんげん 豆苗 しいたけ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 11.7 g
10	木	<b>食べ残し0(ゼロ)day</b> 焼豚チャーハンときのご焼売 豆腐の中華風サラダ 中華スープ(ニラ・人参・白菜) 飲むヨーグルト(ブルーベリー味) 目の愛護デー	豚肉 卵 豆腐 飲むヨーグルト	精白米 油 小麦粉 ラー油 ごま	ねぎ グリンピース もやし きゅうり トマト ニラ 人参 白菜	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.0 g
11	金	玄米入りご飯 ウロコマグロの竜田揚げ 温野菜の和風和え さつまいものはちみつレモン レンコンとこんにゃくのきんぴら 和風スープ ミルクゼリー(リンゴソースかけ)	ウロコマグロ 油揚げ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも はちみつ ごま油 こんにゃく	キャベツ もやし 小松菜 レンコン 人参 さやいんげん 大根 エノキ茸 リンゴ	エネルギー 724 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.9 g
15	火	ご飯 豆腐と豚肉のキムチスープ煮 チーズはんぺんフライ カップヨーグルト(カルシウム強化) 月見団子	豆腐 豚肉 イカ チーズ はんぺん カップヨーグルト	精白米 小麦粉 油 砂糖 白玉 さつまいも	キャベツ 白菜 ねぎ もやし ニラ サニーレタス ミニトマト	エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 19.1 g
21	月	ビーフカレーライス シーザーサラダ 果物(梨) 牛乳	牛肉 チーズ 牛乳	精白米 油	玉葱 人参 レタス 大根 水菜 ヤングコーン 梨	エネルギー 780 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 31.8 g
22	火	鶏の照り焼き丼 小松菜とじゃこのおろし和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) 飲むヨーグルト	鶏肉 卵 油揚げ ちりめんじゃこ 味噌 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 油 さつまいも	ピーマン 小松菜 キャベツ 大根 かぼちゃ	エネルギー 752 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.0 g
23	水	ご飯 豚肉のごまグリル焼き エリンギとキャベツのソテー レンコンとハムのサラダ わかめスープ カップヨーグルト	豚肉 ロースハム わかめ カップヨーグルト	精白米 ごま オリーブ油 マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン エリンギ ブロッコリー レンコン もやし きゅうり サニーレタス 玉葱	エネルギー 686 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.9 g
24	木	テーブルパン ウィンナーのミルクコーン鍋風 かぼちゃひき肉コロツケ せんキャベツ 木苺ヨーグルト	牛乳 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	パン 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	玉葱 白菜 人参 コーン ブロッコリー 南瓜 キャベツ ミニトマト 赤キャベツ 木苺	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 31.9 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒



秋の味覚が続々登場です！



残暑が一段落つき、過ごしやすい季節を迎えました。朝晩と日中の気温差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の脱着で上手に体感を調節しましょう。食材も夏から秋を感じるものへと着実に移ってきています。ランチで食べる秋の食材を堪能しましょう！

新米 秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋〜秋

主食のお米は、一時期、品不足となり、売り切れが続出しましたが、現在は新米が出回り、落ち着きを見せてきました。スクールランチでも、すでに新米を使用しています。そのお米は、埼玉県産の「てんこもり」という品種です。このお米の特長は、高品質で食味もよく、「コシヒカリ」並みに良いとされています。お米は食事の中心の食べ物ですが、いろいろなおかずを引き立ててくれる名脇役でもあります。外国からの観光客の方が、こぞっておにぎりやお寿司を食べてくれる理由は、日本のお米が美味しいからなのですね。

イワシ(鱈) ←サンマ(秋刀魚)

コロナ禍前までは、秋の味覚といえば、必ず「サンマ」が挙げられましたが、今では漁獲量が激減し、高価な魚になってしまいました。その関係で、スクールランチでは栄養的にもサンマに引けを取らない「イワシ」が代用を務めてくれます。



キノコ類

テレビニュースで、自生でしか食べることができないキノコ「松茸」が高値で取引されるシーンが流れていましたが、私たちの食卓には、いつでも人口栽培で収穫されたシイタケ、パナシメジ、舞茸、エノキ茸、エリンギ、なめこ等が並びます。栽培技術が進歩しても、キノコは秋のイメージが定着しています。食物繊維たっぷりのキノコを食べて、季節を感じ、健康増進に努めましょう！



◆今月の食生活目標◆

食べ残しを減らそう！



日本は食品ロス発生量がとても多い国です。スクールランチで残されてしまう残食も食品ロスの一つです。食品ロスが多ければ多いほど、食品ごみは増え、ごみ処理場で、温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になっています。普段から食べ物を大切にし、食品ロスをなくす工夫をする生活をしましょう！裏面に「食品ロスをなくそう！クイズ」を掲載しましたので、ぜひチャレンジしてみてください！

9月15日は十三夜のお月見です。  
ランチでは芋あんののせた月見団子を食します。当日の夜に、きれいなお月さまが見られますように！



10月31日のスクールランチには、ハロウインのキャラクターが、料理のどこかに使われることになっています。ぜひ探してみてください！

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは  
10日(木)です！



25	金	玄米入りごはん 鯛の甘辛揚げと鰻ナゲット 温野菜のコンソメ風味 ひじきの煮物 すまし汁(貝割れ大根・舞茸) 杏仁豆腐(みかんソースがけ)	イワシ アジ ひじき 油揚げ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 油 小麦粉 片栗粉 ごま マヨネーズ 砂糖	人参 キャベツ コーン ブロッコリー レンコン 貝割れ大根 舞茸 みかん	エネルギー 742 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.5 g
30	水	ご飯 チキンのオープン焼きとイカボールの甘酢あん 生野菜の付け合せ キャベツとじゃこの磯辺和え 根菜の和風スープ ベビーチーズ	鶏肉 イカ ちりめんじゃこ 焼のり チーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油	人参 レンコン グリンピース レタス 大根 きゅうり キャベツ 小松菜 ごぼう	エネルギー 635 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.7 g
31	木	きのこ入りホタテピラフ チーズコロッケ 青梗菜とレンコンの和風ソテー コンソメスープ(玉葱・練り製品・枝豆) カップヨーグルト	ホタテ風味かまぼこ チーズ 魚肉すり身 カップヨーグルト	精白米 小麦粉 油 ごま	玉葱 干し椎茸 エリンギ サニーレタス 青梗菜 もやし 人参 レンコン 枝豆	エネルギー 730 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 23.0 g

問い合わせ TEL03-3961-9996

**資源やエネルギーを大切に！**

# 食品ロスをなくそう！クイズ

**Q1** 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？

① 大さじ1ばい分

② おにぎり1こ分

③ バケツ1ばい分

**Q2** 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)

① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。

② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。

③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。

④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。

⑤ 食べきれぬ量だけ調理する。

**Q3** 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで[ ]に言葉を入れましょう。

① [ ]

② [ ]

③ [ ]

④ [ ]

⑤ [ ]

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！

⑤ [ ]

食べ物をムダにすると

運ぶ ・ 燃やす ・ 加工する ・ 調理する ・ 栽培する

**こたえ** Q1=②[日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤[②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす