



10月 予定献立表



令和5年度
文京区立第八中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	中華丼		豚肉, いか, しばえび, うずら卵		にんじん	しょうが, 玉ねぎ, もやし, ほうき	精白米, 押麦, でんぶ	油, ごま油	760 kcal 36.8 g	
	ワンタンスープ		豚肉		にんじん, こまつな	大豆もやし, 長ねぎ	ワンタンの皮	ごま油		
	ぶどうの食べ比べ						シャインマスカット, 高野			
3火	麦ご飯						精白米, 押麦		730 kcal 32.9 g	
	鶏のつくね焼き		鶏肉, 白みそ, たまご	牛乳	にんじん	しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ	パン粉, 砂糖, でんぶ	油		
	ごま和え				地産地消	もやし, 都産キャベツ	砂糖	すりごま, 練りごま		
	具だくさんみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		にんじん, 都産チンゲン菜	だいこん, 玉ねぎ	こんにゃく, 都産じゃがいも			
4水	照り焼きチキンバーガー		鶏肉			しょうが, キャベツ	セサミパン, 砂糖, でんぶ	油	804 kcal 29.9 g	
	野菜スープ		ベーコン		にんじん, こまつな	にんにく, 玉ねぎ, だいこん, ほうき		油		
	スティックスイートポテト						さつまいも, 砂糖, 水あめ	油, アーモンド		
5木	ご飯						精白米		739 kcal 30.7 g	
	魚のフライ		ホキ				薄力粉, パン粉	油, すりごま		
	千草和え		油揚げ		にんじん, こまつな	ホールコーン	糸こんにゃく, 砂糖	油, ごま油, いらごま		
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ		玉ねぎ	じゃがいも			
6金	大豆入りひじきご飯		油揚げ, 大豆	ひじき	にんじん		精白米, 砂糖	油	797 kcal 37.1 g	
	卵焼き		豚肉, たまご		にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ	砂糖	油		
	みそけんちん汁		鶏肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	里芋, こんにゃく			
10火	チキンのトマトスパゲティ		ベーコン, 鶏肉	パルメザンチーズ	にんじん, トマトジュース, ホールトマト	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	スパゲティ	油	810 kcal 33.2 g	
	アーモンドサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり		アーモンド, 油		
	ミルクゼリー ブルーベリーソース		目の愛護デー	粉寒天, 牛乳, 液体ミルク, クリーム(乳脂肪)		ブルーベリー	砂糖, コーンスターチ			
11水	和風チャーハン		豚肉, 削り節, たまご		小松菜	玉ねぎ	精白米	ごま油, 油	770 kcal 34.0 g	
	さつまいもと小魚のかりかり揚げ		大豆	かえり煮干し				でんぶ, さつまいも, 砂糖		油, いらごま
	五目スープ		豆腐		にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ		ごま油		
12木	ご飯						精白米		807 kcal 36.3 g	
	厚揚げのそぼろ煮		生揚げ, 豚肉		にんじん	しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ, グリンピース	砂糖, でんぶ	油		
13金	かき玉汁		たまご		にんじん, 小松菜	玉ねぎ	でんぶ		724 kcal 30.0 g	
	メープルバタートースト						食パン, 砂糖, メープルシロップ	有塩バター		
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆	クリーム(乳脂肪), パルメザンチーズ	にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, にんにく, セロリ	じゃがいも, 砂糖	油		
16月	かりかりベジサラダ				かぼちゃ, にんじん, ブロッコリー	れんこん, キャベツ, きゅうり	砂糖	油	728 kcal 31.6 g	
	さつまいもご飯						精白米, さつまいも	いらごま		
	魚のもみじ焼き		からふとます		にんじん			マヨネーズ(全卵型)		
	野菜の磯辺和え			焼きのり	こまつな, にんじん	もやし	砂糖			
17火	胚芽パン						胚芽パン		808 kcal 31.1 g	
	きのこマカロニグラタン		鶏肉	牛乳, 液体ミルク, クリーム(乳脂肪), 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ, エリンギ	マカロニ・スパゲティ, 薄力粉, パン粉	油, 有塩バター		
	コーンサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン		油		
18水	ごまご飯						精白米	いらごま	733 kcal 31.4 g	
	豆腐の中華煮		豚肉, 豆腐, うずら卵		にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 長ねぎ	砂糖, でんぶ	油, ごま油		
	南蛮和え			カットわかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, もやし	砂糖	油		
	りんごゼリー			粉寒天		りんごジュース	砂糖			
19木	五目あんかけやきそば		豚肉, しばえび, いか, うずら卵		にんじん, こまつな	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	むし中華めん, でんぶ	油, ごま油	792 kcal 34.2 g	
	青のリポテト			あおのり			じゃがいも	油		
	柿				かき					

※20日以降は裏面をご覧ください。

地産地消給食

10月3日の給食は、東京都産の野菜を多く使用する予定です。使用食材に「都産」とついているものがそうです。地産地消は、輸送費や二酸化炭素排出量が少なくて済むこと、新鮮なうちに食べられることなど、良いことがたくさんあります。また、生産者を守り地域経済の活性化に繋がります。SDGsの項目にもいくつか当てはまるものがあるので、調べてみてください。

目の愛護デー

10を横に倒すと眼とまゆの形に見えることから、10月10日は目の愛護デーになりました。この日の給食は、目の健康に欠かせないビタミンAが多い人参やトマト、血行を良くするビタミンEが多いアーモンド、目の機能を改善するアントシアニンが多いブルーベリーを使います。食べ物で目の健康を保つことに加え、目を疲れさせないことが大切です。普段の生活でも目の健康を意識して過ごしましょう。

20金	ごはん					精白米		735 kcal 30.2 g
	芋煮	鶏肉, 油揚げ		にんじん	ぶなしめじ, ごぼう	里芋, こんにゃく, 砂糖	油	
	めひかりの唐揚げ		メヒカリ			でんぷん	油	
	ごま和え			こまつな, にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	すりごま, 練りごま	
23月	きなご揚げパン	きな粉				ミルクパン, 砂糖	油	726 kcal 28.9 g
	肉団子と野菜のスープ	豚肉, ひよこまめ		にんじん, こまつな	しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ, はくさい, もやし	でんぷん		
	りんご				りんご			
24火	ご飯					精白米		800 kcal 29.9 g
	油淋鶏 (ユーリンチー)	鶏肉			しょうが, 長ねぎ	でんぷん, 砂糖, はちみつ	油, ごま油	
	こんにゃくの中華和え		くきわかめ	にんじん	きゅうり, もやし	糸こんにゃく, 砂糖	ごま油, いらりごま	
	中華風たまごスープ	たまご		にんじん, 小松菜	玉ねぎ	でんぷん	いらりごま, ごま油	
25水	十三夜ご飯				えだまめ	精白米	栗, いらりごま	703 kcal 33.7 g
	魚のみそ焼き	銀ひらす, 白みそ			しょうが	砂糖		
	お浸し			こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	お月見団子汁	鶏肉, 豆腐		にんじん, こまつな, かぼちゃ	だいこん, 長ねぎ	白玉粉		
26木	ひよこ豆入りドライカレー	豚肉, レバーチップ, ひよこまめ		にんじん, ピーマン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	精白米, 薄力粉	油	861 kcal 30.2 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	キャベツ, もやし, ホールコーン	砂糖	いらりごま, 油, ごま油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト (全脂無糖)		みかん缶, バインアップル缶, りんご缶	砂糖		
27金	きつねうどん	油揚げ, 鶏肉		にんじん, こまつな	玉ねぎ, 長ねぎ	冷凍うどん, 砂糖		793 kcal 30.0 g
	いかとさつまいもの天ぷら	いか, たまご				薄力粉, さつまいも	油	
	柿				かき			
28土	二色そばろ丼	豚肉, たまご			ぶなしめじ, しょうが	精白米, 砂糖	油	736 kcal 29.8 g
	根菜汁	油揚げ		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, れんこん, 長ねぎ	こんにゃく, 里芋	油	
	りんご				りんご			
30月	ご飯					精白米		761 kcal 28.8 g
	おからコロッケ	豚肉, おから	脱脂粉乳	にんじん	ぶなしめじ, 玉ねぎ	じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油	
	梅おかか和え	かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし, 乾燥梅	砂糖		
	みそ汁	豆腐, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ		長ねぎ			
31火	ミックスピラフ	鶏肉, しばえび, いか		にんじん	玉ねぎ, ホールコーン	精白米	油	841 kcal 33.4 g
	ミネストローネ	豚肉, 大豆		にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, キャベツ	じゃがいも, マカロニ・スパゲッティ	油	
	かぼちゃプリン	たまご	牛乳, クリーム (乳脂肪)	国産かぼちゃペースト		砂糖		

※学校行事や食材購入の都合により、やむをえず給食内容を変更することがあります。
 ※日本食品標準成分表 (文部科学省) の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10月平均	771	32.1
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5

和食の日 十三夜

十三夜は旧暦の9月13日をさし、新月から数えて13日目の満月より少し欠けた月を楽しむ行事です。十五夜または十三夜のどちらか一方しか見ないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いとされています。十三夜には栗や豆をお供えすることから「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。給食では、栗と枝豆を使った十三夜ご飯と、月に見立てたお団子入りの汁物を作ります。

10月は食品ロス削減月間です

10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。

30日の給食はおからを使ったコロッケを作ります。おからは豆腐が作られる過程で出るものですが、食用として利用されるのはわずか1%ほどで、年間およそ3~6万トンが廃棄されているそうです。おいしく食べて食品ロスの削減に少しでも貢献できるよう、できる限り給食にも取り入れていきたいと思えます。

また、文京区では、フードロス削減の取り組みとして防災備蓄品の有効活用を進めています。その一環として、今月の献立に「液体ミルク」を使用します。品質には問題ありませんので、ご安心ください。

地産地消と同じく、食品ロスの削減もSDGsに関連しています。下のイラストを参考に、自分にできる身近なことから取り組んでいきましょう。

日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン (平成30年度推計) です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品 (直接廃棄)」、「皮のむき過ぎ (過剰除去)」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

