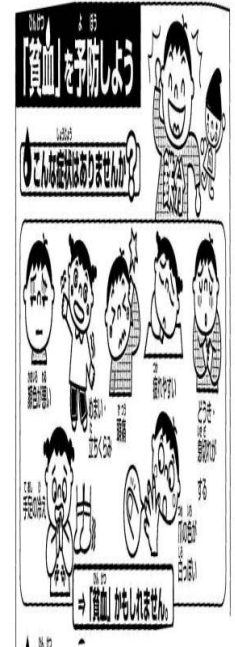


10月献立表

平成26年度 豊島区立千川中学校

月	火	水	木	金	土
 2・3年生が9月に貧血検査をしました。低体温で検査不能の生徒が多くいました。普段の食事は大丈夫？		1日	2日	3日	
		都民の日	五目うどん キャラメルポテト もやしの甘酢漬け	チキンライス コンソメスープ ツナの包み揚げ ワカメサラダ りんご 短縮	
6日	7日	8日	9日	10日	
五穀米 いものこじる ししゃものいそべ揚げ ハムと糸寒天のサラダ パインアップル	白飯 五目汁ビーフン いかのキムチチヂミ もやしのナムル	炒めそばのあんかけ タピオカのココ ナッツミルク	ドライカレー ひよこ豆のスープ 梨	ビスキュイパン 人参スープ ビーンズサラダ 玉ねぎとじゃこのさくさく揚げ	
エネルギー 843 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 24.1 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 21.2 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 27.1 g	エネルギー 891 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 29.0 g	エネルギー 832 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 34.2 g	
13日	14日	15日	16日	17日	
体育の日	白飯 キムチ鍋スープ 焼きビーフン 砂肝の竜田揚げ	白飯 呉汁 カボチャコロケ 野菜ソテー りんご	ツナそぼろ三色ご飯 豆腐のみそ汁 白菜の炒め物 柿	カレー・トマトソース じゃがいものチーズ焼き ヨーグルトあえ	
	エネルギー 761 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 19.6 g	エネルギー 921 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.1 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 27.5 g	エネルギー 856 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 28.2 g	
20日	21日	22日	23日	24日	25日
五目チャーハン 中華スープ 黒蜜寒天 バークドポテト 短縮	ポークカレー 福神漬け ミックスビーンズ 短縮	豚肉とゴボウの混ぜご飯 豆腐と小松菜イモのみそ汁 ひじきのごまマネズ サツマイモチップス 短縮	黒パン ボルシチ ピロシキ ロシアサラダ オリンピック記念料理 ロシア料理	白飯 大根のみそ汁 鰯のフライ せんキャベツ 五目金平 りんご 短縮	文化祭 お楽しみお弁当
エネルギー 797 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 23.1 g	エネルギー 917 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 30.4 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 31.4 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 38.1 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 20.8 g	エネルギー 886 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.3 g
27日	28日	29日	30日	31日	
文化祭 振替休業日	卵サンド セサミトースト いんげん豆とトマトスープ ツナいり海草サラダ 洋なしのヨーグルトかけ	親子丼or麻婆丼 根菜のすまし汁 白菜のゆず漬け りんご 短縮	コーンピラフ ビーフンスープ キッシュロレーヌ orピザポテト みかん	白飯 なめこのみそ汁 さんまの七味焼き ベジタブル蒸しパンor リンゴ蒸しパン・漬け物	
	エネルギー 845 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 39.2 g	① ② エネルギー 826 kcal 795 たんぱく質 37 g 32.8 脂質 21.2 g 22.6	① ② エネルギー 864 kcal 829 たんぱく質 27.9 g 26.9 たんぱく質 38.6 g 28.2	① ② エネルギー 914 kcal 910 たんぱく質 34.7 g 34.9 たんぱく質 32.5 g 29.9	

給食目標 栄養・運動・休養の関連を理解しよう。

☆千川中学校では夏休みの宿題で、「いただきます・ごちそうさま」の作文を50名以上の人たちが書いてくれました。これは例年参加している、WFPの活動で、一作文につき30円の寄付が行われます。途上国の子供たち給食一食分にあたり、一人一人原稿用紙に沢山の思いを書いてくれました。毎日ご飯を作ってくれているお母さんへの感謝、おうちで作ってもらったお弁当のおいしさと友達と一緒に食べる喜び。いただきますをいうことにより、毎日一緒に食事出来ないなか、家族がそろいいただきますが言え、幸せな気持ちになった思い。家族がちょっとした親子げんかで、いただきますが心をつなげられた話。又日本は食糧自給率が低いのに、食べられるものが捨てられている、家庭からの出るゴミの問題。農業問題も書いてくれた人もいました。世界の食料は十分足りているのに、世界の2割の人たちが世界の半分以上の食料を消費して、世界には1日に1度しか食事がない、お腹を満たすためにカビのはえた物でも食べる、何日も食べるものがない人たちが大勢います。世界のどこで生まれたかで、こんなに差があることはなくしていきたいものです。

給食だより 10月号

平成26年度
豊島区立千川中学校

★今月の給食から★

10日（金）	玉ねぎとじゃこのさくさく揚げ	かむこと・カルシウムも多い献立、玉ねぎ14g・ごぼう7g・さつまいも7gちりめん11g小麦粉8g・塩0.07g・こしょう0.02g・油5g。カルシウムは450mgの摂取基準がありますが、クリアがなかなか難しい。普段出ない献立ですが成長期の皆さんに食べてもらいたいです。
23日（水）	オリンピック記念メニューロシア料理	6年後には東京オリンピック・黒パン・ボルシチ・ピロシキ・ロシアサラダ。ピロシキは皮から手作り、生地を発酵、具を詰め粉チーズ・マヨネーズソースをトッピング、初めて調理員さん達も挑戦です。
10月5週目	骨密度を高める食事	2年・3年生は貧血・骨密度検査をしました。低体温で貧血検査が出来にくい人もおりました。29日・30日・31日とリザーブ給食・10月はカルシウムを意識したリザーブ給食としました。しめ切りは3日（金）です。

★給食委員の生徒朝礼での発表



給食委員がクイズ形式で生徒会で発表をしました。すいぎょうざ。すばやく準備・いっぱい食べよう・ぎょうぎ良く・よくかんで・うきうき給食・ざんさい0・ごちそうさま。



9月の好評スープ、パンプキンポタージュ・ライス・白身魚のパン粉焼きソース添え・青のりポテト・フォーク・ナイフ使用。カボチャ40g・鶏挽肉15g塩0.8g・こしょう0.01g・おろしにんにく0.04g・ベーコン3.5g・玉ねぎ35g・鶏ガラだし60g・白ワイン2.5g・グローブ0.01・セイジ0.01・タイム0.01g・牛乳33g・油1g・バター2.2g小麦粉4.5g・生クリーム4gパセリ1g

★リザーブ給食/1年生だけの給食



9月のリザーブ給食、3日連続、1年生も上手に配膳できました。9月5日（金）ブラマンジェ173名・豆乳プリン107名どちらも新メニュー、ブラマンジェは牛乳60g生クリーム20g砂糖8gコーンスターチ6.4g



1年生だけの給食、今年は2年生職場体験、3年生修学旅行、調理員さんは普段出来ない献立に挑戦・太巻き寿司・鶏肉のそぼろおにぎり・けんちん汁・クルミ和え・そぼろおにぎりは1個も残りがなく完食でした。



そぼろおにぎり、米45g、強化米0.2g・鶏挽肉28gしょうゆ5g・みりん5g・酒5g・砂糖1g・生姜2.5g水分を飛ばしながら煮る。ご飯に混ぜこみおにぎりにします。



ご家庭では、こんな「食育」を！

家族で食卓を囲みましょう

一緒に食事の支度をしましょう

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう

家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう



9月29日（月）さんま、脂がのりおいしく、上手に食べました。

9月千川中学校使用食材					
品目	産地	品目	産地	品目	産地
じゃがいも・人参・玉ねぎ・長芋	北海道	大根・カボチャ・大豆・さんま・たこ・ほたて	北海道	パインアップル	フィリピン
きゅうり・さやいんげん・ねぎ・卵	青森	さつまいも・トマト・もやし・冬瓜・青梗菜	千葉県	米	山形・宮城
きゅうり・さやいんげん・ねぎ・トマト	秋田	梨・なす	栃木		
デラウエア・ねぎ・りんご	山形	ミニトマト	岩手県		
ピーマン・ごぼう	茨城県	いんげん	山梨		
キャベツ・ほうれん草	群馬県	青梗菜・葉ネギ	静岡		
しめじ・ひらたけ・舞茸・エリンギ	長野	セロリ・白菜・りんご・レタス	長野		
トマト・きゅうり・青梗菜・里芋	埼玉	ごぼう・鶏肉	宮崎		
ごぼう	熊本	オクラ・もずく	沖縄		
牛乳		北海道・青森・岩手・宮城・福島・山形・栃木・群馬・埼玉			