

スクールランチ
令和5年度10月

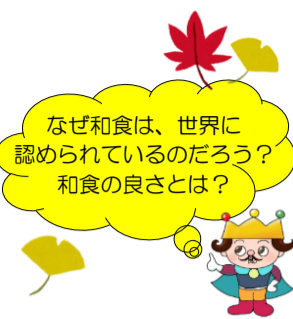
武蔵共同調理場



☆今月のテーマ☆
日本の伝統的な食事を見直そう

2013年12月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界で和食の人気の高まる一方で、私たちは和食についてどのくらい知っているのでしょうか。今月は、日本の伝統的な食事を意識した献立を取り入れています。

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学生生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施 清水中 武蔵中
		(赤) おもに体をつくるもとになる おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
2月	セルフフィッシュバーガー 牛乳 コールスロー 高野豆腐と卵のスープ	ホキ			人参	キャベツ・きゅうり	パン・パン粉 小麦粉 砂糖	752 32.9	①②③ ①②③ ①②③
3火	中学校授業研究会のため、給食中止								
4水	ミルクパン 牛乳 きびなごごまフライ 水菜サラダ 春雨スープ		きびなご				パン粉 ごま・油 砂糖 油	733 31.1	①②③ ①②③ ①②③
5木	麦ごはん 牛乳 豚肉とレンコンのカレーいため ごまネーズ和え かきたま汁	豚肉・厚揚げ		ピーマン	れんこん・生姜		米・麦 ごま油・油 ごま・ノンエッグマヨネーズ	732 29.9	①②③ ①②③ ①②③
6金	麦ごはん 牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ 酢の物 根菜のみそ汁	豆腐ハンバーグ					米・麦 砂糖・でんぷん 春雨・砂糖 さつま芋	735 24.5	①②③ ①②③ ①②③
10火	麦ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 梅あえ だご汁	さば			生姜		米・麦 砂糖 砂糖	779 30.0	①②③ ①②③ ①②③
11水	黒糖パン 牛乳 タイビーエン 人参サラダ ミックスかりんとう	豚肉・かまぼこ・うずら卵		人参・ねぎ	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ		パン 春雨 油・ごま油 砂糖 油・アーモンド	762 31.4	①②③ ①②③ ①②③
12木	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干大根の即席漬け わかめ汁	鶏肉			人参	切干大根・きゅうり	米 小麦粉・でんぷん・砂糖 油・タルタルソース 砂糖 ごま・ごま油	761 32.1	①②③ ①②③ ①②③
13金	合唱コンクールのため、給食中止(弁当持参)								
16月	ミルクパン 牛乳 ビーフシチュー じゃこ豆サラダ フルーツヨーグルト	牛肉		人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ		パン じゃが芋 砂糖 油・ごま油	787 30.7	①②③ ①②③ ①②③
17火	麦ごはん 牛乳 親子煮 小松菜のおかかあえ 一食納豆	鶏肉・卵・かまぼこ・高野豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ		米・麦 こんにゃく・じゃが芋・砂糖 油 ごま	740 35.3	①②③ ①②③ ①②③
18水	セルフコロッケバーガー 牛乳 アイアンサラダ ミネストローネ	牛肉	ひじき	小松菜	切干大根		パン・じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま油 油	760 28.9	①②③ ①②③ ①②③
19木	ごはん 牛乳 焼きししゃも なすのピリ辛炒め さつまいものみそ汁	ひごまるデー「なす」 ししゃも					米 砂糖 油	730 29.8	①②③ ①②③ ①②③
20金	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ りんご	鶏肉		人参	玉ねぎ・にんにく・生姜		米・麦・じゃが芋 砂糖 ごま・ごま油	739 25.6	①②③ ①②③ ①②③
23月	パンパン 牛乳 クリームシチュー コーンサラダ ナッツ入り黒糖ピーズ	カルたんデー 鶏肉・いんげん豆		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ		パン じゃが芋 砂糖 油 黒糖・でんぷん カシューナッツ	760 31.7	①②③ ①②③ ①②③
24火	麦ごはん 牛乳 魚の香味ソース ミックスピーズサラダ トマトとほうれん草の卵スープ	R4 わくわく献立コンクール入賞 武蔵中3年生の作品 いわし		ねぎ	生姜・にんにく		米・麦 でんぷん・砂糖 油・ごま油 油・ごま	818 29.2	①②③ ①②③ ①②③
25水	コッペパン 牛乳 カレーミートピーズ 野菜のスープ煮 いりこ入りれんこんチップ	大豆・豚肉・レバー ウィンナー		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく		パン 砂糖 油 じゃが芋 油	767 34.0	①②③ ①②③ ①②③
26木	ごはん 牛乳 レバーとポテトのナッツがらめ れんこんのあえもの すまし汁	てっつんデー 鶏レバー					米 でんぷん・じゃが芋・砂糖 油・カシューナッツ 砂糖 ごま・ごま油	767 26.7	①②③ ①②③ ①②③
27金	吹き寄せごはん 牛乳 さんまの塩焼き 白玉汁	味めぐり「豆名月」 鶏肉・油揚げ さんま		人参	えだ豆・しいたけ		米・麦・さつま芋・砂糖 油 油	770 28.3	①②③ ①②③ ①②③
30月	食パン 牛乳 きのこスパゲティ ツナサラダ マーシャルピズ			人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・エリンギ・にんにく		パン スパゲティ 砂糖 油 マーシャルピズ	782 30.1	①②③ ①②③ ①②③
31火	麦ごはん 牛乳 いわしの塩こうじだれ ごまあえ のっぺい汁				生姜		米・麦 でんぷん・砂糖 油 砂糖 ごま 油	769 33.0	①②③ ①②③ ①②③



なぜ和食は、世界に認められているのだろうか？
和食の良さとは？

①食材の持ち味を生かしている

日本の海・里・山でとれる新鮮な食べ物の美味しさを大切にして、その持ち味を生かした調理技術が発達しています。



②栄養バランスが取りやすい

主食であるごはんは、どんなおかずにも合い、組み合わせやすいのが特徴です。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすく、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



また、だしのうま味や乾物・発酵食品を活かすことで、減塩や栄養価アップにもつながります。



③自然の美しさや四季の移ろいを表現している

和食は、食事の場で自然の美しさや季節を表現することも大切にしています。季節に合った食器や植物を利用し、自然の美しさや季節の移りかわりを楽しみます。

④年中行事と密接に関わっている

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といい、家族や地域の人と一緒に食事をとり、楽しく過ごす習慣があります。



1月 おせち料理

★10月の市産品活用予定★
ねぎ れんこん
なす 小松菜

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。