

# 10月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食 (ふりかけ)	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2水	【3年生振替休業日】 中華風五目ごはん	○	肉団子の真珠蒸し 茎わかめと野菜の中華和え 豆腐と春雨の中華スープ	★豚肉, 鶏肉, 大豆, ★たまご, 茎わかめ, 豆腐, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, もち米, ごま, 緑豆春雨	干し椎茸, たけのこ, 人参, 小松菜, 玉葱, 生姜, キャベツ, 胡瓜, もやし, 白菜	823 kcal 32.5 g 27.2 g 3.2 g
3木	ツナツナごはん	○	かつお揚げ漬け 野菜と茎わかめのごま和え れんこん団子汁	★たまご, ツナ, かつお, ★ハム, 茎わかめ, 鶏肉, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, 砂糖, ごま, 白玉粉	小松菜, 生姜, もやし, 人参, キャベツ, 大根, えのき, ねぎ, れんこん	754 kcal 35.6 g 25.6 g 3.0 g
7月	麦ごはん アーモンドごぼう	○	鯖の文化干し 揚げじゃがと野菜ごま和え 厚揚げとキムチのピリ辛味噌汁	粉寒天, さば, 生揚げ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 片栗粉, 大豆油, ★アーモンド, ごま, 砂糖, じゃが芋, ごま油	ごぼう, 人参, 小松菜, キャベツ, 白菜キムチ, ねぎ	820 kcal 31.5 g 36.7 g 3.0 g
8火	【2年生職場体験期間】 【残量調査優秀賞 1年1組のリクエスト】 カルビ風クッパ	○	大きな揚げ餃子 野菜の中華ごまだれサラダ プリン	★豚肉, ★たまご, 牛乳, 豆乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, ごま, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 小麦粉, ★餃子の皮, ねりごま	人参, 玉葱, もやし, ねぎ, 小松菜, にら, にんにく, キャベツ, 生姜, 胡瓜	880 kcal 31.0 g 32.8 g 3.2 g
9水	【2年生職場体験期間】 わかめご飯	○	ツナコロケ キャベツとじゃこのピリ辛和え 白菜とたまごの味噌汁	わかめ, 粉寒天, ツナ, ★たまご, しらす干し, 生揚げ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, ごま, 大豆油, じゃが芋, 小麦粉, パン粉, ごま油, 砂糖, 片栗粉	玉葱, 人参, キャベツ, 小松菜, 白菜, ねぎ	817 kcal 28.3 g 30.5 g 3.5 g
10木	【2年生職場体験期間】 チョコチップビスキュイパン ガーリックごまトースト	○	ポトフ チーズキャベツサラダ 巨峰	★たまご, 牛乳, 鶏肉, チーズ	ココアパン, 小麦粉, バター, 砂糖, チョコレート, 食パン, ごま, 大豆油	にんにく, パセリ, 大根, 玉葱, 人参, セロリ, しめじ, さやいんげん, キャベツ, 胡瓜, コーン, 巨峰	755 kcal 27.6 g 33.6 g 2.8 g
11金	【2年生職場体験期間】 麦ごはん 韓国のり風ふりかけ	○	春巻き 揚げ大豆と茎わかめのサラダ 中華ビーフンスープ	粉寒天, のり, ★豚肉, 大豆, 茎わかめ, ★ハム, 鶏肉, ★たまご, 牛乳	ごはん, 粒麦, ごま油, ★アーモンド, ごま, 砂糖, 緑豆春雨, 片栗粉, ★春巻きの皮, じゃが芋, 大豆油, ビーフン	たけのこ, キャベツ, もやし, きくらげ, 生姜, にんにく, にら, 人参, 胡瓜, 小松菜, 玉葱	780 kcal 26.6 g 27.4 g 2.3 g
15火	【十三夜献立】 けんちんうどん	○	油揚げと野菜のアーモンド和え みたらしだんご	鶏肉, 生揚げ, ちくわ, 油揚げ, 豆腐, 牛乳	大豆油, こんにゃく, 里芋, 片栗粉, うどん, 砂糖, ごま, ★アーモンド, 上新粉, 白玉粉	人参, ごぼう, 大根, ねぎ, 小松菜, キャベツ, 胡瓜, もやし	708 kcal 29.0 g 17.8 g 2.6 g
16水	野菜たっぷり豚丼	○	厚揚げとかぶのすまし汁 いがりポテト	★豚肉, 生揚げ, ★たまご, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, しらす干し, 砂糖, 片栗粉, さつま芋, バター, 小麦粉, ★そうめん	生姜, 人参, ごぼう, 玉葱, きくらげ, ビーマン, かぶ, ねぎ	812 kcal 28.5 g 26.4 g 2.6 g
17木	フィッシュバーガー	○	りんごとキャベツのサラダ ABCスープ バナナ	ホキ, 鶏肉, 牛乳	パン, 大豆油, 小麦粉, パン粉, 砂糖, じゃが芋, マカロニ	キャベツ, ★バナナ, レモン, 胡瓜, ★りんご, 玉葱, にんにく, 人参, 小松菜	673 kcal 29.4 g 21.0 g 2.7 g
18金	たまごと小松菜のチャーハン	○	豆アジのから揚げ 焼肉サラダ わかめと野菜の中華スープ	★たまご, ★豚肉, ★まめあじ, 茎わかめ, 鶏肉, わかめ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, ごま油, 片栗粉, 砂糖, ごま	にんにく, 人参, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, 小松菜, キャベツ, 胡瓜, もやし	733 kcal 30.5 g 29.0 g 3.0 g
21月	さつま芋ごはん	○	魚の味噌マヨネーズ焼き 茎わかめと揚げじゃが芋のきんぴら 生揚げともやしのみそ汁	ます, みそ, チーズ, 茎わかめ, 生揚げ, わかめ, 牛乳	ごはん, もち米, さつま芋, ごま, マヨネーズ (卵無), 砂糖, 大豆油, こんにゃく, じゃが芋, ごま油,	人参, ビーマン, もやし	691 kcal 33.3 g 22.1 g 3.0 g
22火	しらすチーズトースト パイナップルパン	○	かぼちゃのシチュー コーンサラダ オレンジ	しらす干し, 青のり, チーズ, 鶏肉, レンズ豆, 牛乳, 豆乳	食パン, ごま, マヨネーズ (卵無), ★パイナップル, 大豆油, バター, 小麦粉, 米粉, 砂糖	ねぎ, にんにく, 人参, 玉葱, かぼちゃ, コーン, しめじ, キャベツ, 小松菜, オレンジ	791 kcal 32.6 g 34.0 g 3.4 g
23水	麦ごはん かりかり大豆としらすのふりかけ	○	ぶりの照り焼き 揚げ芋と野菜の和風サラダ かぶと卵のすまし汁	粉寒天, 大豆, しらす干し, ぶり, 鶏肉, ★たまご, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, 砂糖, コーンスターチ, じゃが芋	生姜, 人参, トウモロコシ, コーン, もやし, 小松菜, キャベツ, 玉葱, かぶ, ねぎ	823 kcal 38.7 g 30.5 g 2.3 g
24木	ごまごはん	○	豚レバーとイカのネギ甘辛ダレ和え のりのりナムル 酸辣湯 (スーラータン) アップルゼリー	粉寒天, ★豚レバー, ★イカ, のり, 鶏肉, 生揚げ, ★たまご, アガー, 牛乳	ごはん, 粒麦, ごま, 片栗粉, 大豆油, 砂糖, ごま油, 緑豆春雨	ねぎ, キャベツ, きくらげ, もやし, 人参, にんにく, 生姜, 玉葱, 小松菜, ★りんご果汁	778 kcal 33.2 g 25.1 g 2.3 g
25金	【残量調査優秀賞 3年3組のリクエスト】 鶏からカレーライス	○	ポテチサラダ フルーツ杏仁豆腐パンチ	★豚肉, レンズ豆, 鶏肉, 粉寒天, 牛乳, 豆乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, バター, 米粉, 小麦粉, 片栗粉, じゃが芋, 砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, 小松菜, 胡瓜, パプリカ, みかん, もも	893 kcal 29.0 g 32.3 g 2.7 g
26土	【文化発表会】 中華豆腐丼	○	切干大根としらすのナムル さつま芋のコロコロドーナツ	★豚肉, ★イカ, 豆腐, しらす干し, ★たまご, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, ごま油, 砂糖, ごま, さつま芋, 小麦粉	生姜, にんにく, 人参, たけのこ, 玉葱, きくらげ, 白菜, 小松菜, 切干し大根, もやし, 胡瓜, キャベツ	761 kcal 30.2 g 22.8 g 2.5 g
29火	チリビーンズドッグ	○	ツナサラダ コロコロ野菜のミルクスープ りんご	金時豆, レンズ豆, ★豚肉, ★豚レバー, チーズ, ツナ, 鶏肉, 豆乳, チーズ, 牛乳	パン, 大豆油, バター, 小麦粉, 砂糖, じゃが芋, 米粉	玉葱, 人参, パセリ, 胡瓜, 小松菜, キャベツ, コーン, しめじ, ★りんご	727 kcal 35.8 g 29.8 g 2.7 g
30水	麦ごはん	○	お好焼き風卵焼き もやしとハムのあえもの すりごま風味みそ汁 柿	粉寒天, ★豚肉, ★イカ, ★たまご, かつお節, 青のり, ★ハム, 茎わかめ, 豆腐, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 砂糖, マヨネーズ (卵無), ごま, ごま油, じゃが芋	人参, 玉葱, キャベツ, 紅生姜, もやし, 小松菜, にんにく, 大根, ねぎ, 柿	741 kcal 30.0 g 23.9 g 2.7 g
31木	【ハロウィン献立】 チキンライス	○	シーフードホワイトシチュー パンブキンパイ	鶏肉, ★ベーコン, ★エビ, ★イカ, 牛乳, 豆乳, 脱脂粉乳	バター, ごはん, 粒麦, 大豆油, じゃが芋, 米粉, 砂糖, チョコレート, パイシート	人参, 玉葱, マッシュルーム, グリーンピース, しめじ, ブロッコリー, かぼちゃ	827 kcal 30.3 g 27.4 g 3.0 g

アレルギー食品には★を表示しています。食材の都合や学校行事などにより、献立は変更になる場合があります。



# 10月給食だより



みなさん、こんにちは！

だいぶ涼しくなってきましたね。今月は、4日（金）が開校記念日でお休みです。8日（火）から11日（金）の4日間、2年生の職場体験があります。給食室にも3名の2年生が来て、給食づくりを体験します。より深く作業を体験するために、この4日間は毎日、一つずつ成形する作業が必要な献立を組んでいます。頑張って作ってくれると思うので、1年生と3年生のみなさんはぜひ味わって食べてみてください。また、26日（土）は文化発表会です。日ごろの練習の成果と、クラスの団結力を合唱にのせて頑張ってください！

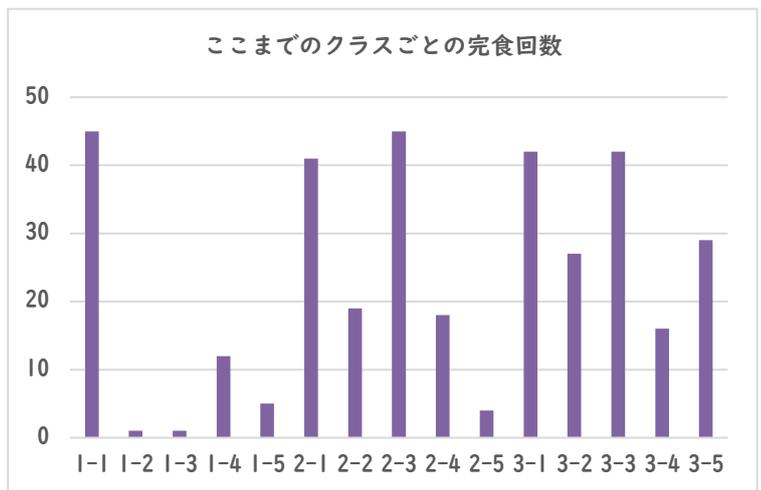
## 秋～秋～秋～秋～秋

15日は十三夜です。十五夜と同じく秋の実りに感謝して、月見団子やすすきを飾ります。十三夜は、栗や豆の収穫祝いでもあるので、栗や豆をお供えする風習もあります。

ちなみにすすきは秋の七草のひとつです。秋の七草には、薄（すすき）のほかに、萩（はぎ）、桔梗（ききょう）、葛（くず）、藤袴（ふじばかま）、女郎花（おみなえし）、撫子（なでしこ）があります。給食では、手作りのみたらし団子を出します。きれいな満月が見られるとよいですね。

## 秋～秋～秋～秋～秋

ここまでのクラスごとの完食回数



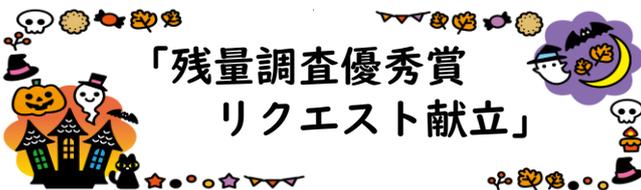
## 秋～秋～秋～秋～秋

31日はハロウィンです。南瓜を使ったパイを出します。チョコレートを混ぜた南瓜のあんこに、シナモンの香りを効かせてパイ生地で包んで焼き上げます。ハロウィンでは、もともとカブを使ってランタンを作っていたそうですが、アメリカではカブをあまり食べないため、代わりに南瓜を使うようになって、それが全世界へと広がったそうです。



### 「15日 十三夜献立」

## 秋～秋～秋～秋～秋



### 「残量調査優秀賞 リクエスト献立」

6月に給食委員会と協力して残量調査を行いました。クラスでは、給食委員による呼びかけ、残量は給食室で計りました。1か月に渡り残量調査を行った結果、1年1組と3年3組が残量ゼロ、パーフェクト完食を達成し、その副賞としてリクエスト献立を実施することになりました。8日（火）が1年1組、25日（金）が3年3組のリクエスト献立です。とても楽しみです。

右の表は9月までのクラス別の完食回数表です。完食の少ないクラスは、配膳の仕方や準備のスピードなどいろいろ工夫をしてみてください。たくさん食べられるように頑張ってください。

## 秋～秋～秋～秋～秋



### 「31日 ハロウィン献立」