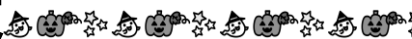




10月 献立表



令和4年度

西東京市立田無第四中学校

日 曜	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	かやくごはん	○	鶏肉、油揚げ	胚芽精米、もち米、なたね油	人参、ごぼう	707 kcal
	鮭の照り焼き		さけ	三温糖		37.8 g
	さつま汁		鶏肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	なたね油、さつまいも、白こんにゃく	大根、ごぼう、長ねぎ	17.4 g
						3.9 g
4火	みそラーメン	○	豚肉、赤みそ、白みそ	蒸し中華めん、なたね油、白いりごま	にんにく、根しょうが、もやし、長ねぎ、コーン	702 kcal
	三色ソテー		ベーコン	なたね油	ほうれん草、キャベツ、人参	30.9 g
	ヨーグルトゼリー		プレーンヨーグルト、粉寒天	上白糖		21.9 g
						5.1 g
5水	ツナカレーピラフ	○	ベーコン、ツナ	胚芽精米、バター、なたね油	根しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム	700 kcal
	マカロニサラダ		ポークハム	マカロニ、オリーブ油、三温糖	きゅうり、人参、キャベツ	25.9 g
	トマトと卵のスープ		豚肉、たまご	でんぶん	玉ねぎ、人参、トマト	24.9 g
						4.2 g
6木	鯛めし	○	真鯛	精白米	さやえんどう	674 kcal
	豚しゃぶサラダ		豚肉	三温糖、なたね油、白すりごま	きゅうり、キャベツ、人参、玉ねぎ	30.3 g
	けんちん汁		鶏肉、木綿豆腐	じゃがいも、こんにゃく	人参、ごぼう、長ねぎ	16.2 g
	みかん				みかん	3.9 g
7金	パインパン	○		パイン丸パン		780 kcal
	ペッパーチキン		鶏肉		にんにく	32.5 g
	激うまジャーマンポテト		ベーコン	オリーブ油、じゃがいも、バター	玉ねぎ、パセリ	32.6 g
	コーンスープ		ベーコン、たまご	でんぶん	玉ねぎ、コーン、ほうれん草	4.3 g
11火	キムタクごはん	○	豚肉	胚芽精米、なたね油、三温糖	白菜キムチ、千切りたくあん、にんにく、根しょうが、人参	704 kcal
	さばのごまだれ焼き		さば	三温糖、白すりごま		30.3 g
	冬瓜のみそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ		とうがん、小松菜	28.6 g
						4.1 g
12水	ジョア（プレーン）	○	ジョア（プレーン）			717 kcal
	スパイシー野菜ゴロゴロカレー		豚肉、赤みそ	胚芽精米、なたね油、じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、根しょうが、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、小松菜	24.3 g
	かぶのサラダ			なたね油、三温糖	かぶ、きゅうり	17.6 g
						2.9 g
13木	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		715 kcal
	豚肉のしぐれ煮		豚肉、赤みそ	なたね油、三温糖	根しょうが、ごぼう	33.1 g
	こしね汁		鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	なたね油、こんにゃく、じゃがいも	根しょうが、生しいたけ、長ねぎ、大根、ごぼう	19.8 g
	りんご				りんご（ジョナゴールド）	3.1 g
14金	🍁 合唱コンクールのため、給食はありません 🍁					
17月	🍁 親校（柳沢小学校）が休業日のため、給食はありません 🍁					
18火	ガパオライス	○	鶏肉	胚芽精米、なたね油、三温糖、ごま油	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ほんしめじ、パジル	707 kcal
	春雨と水菜のスープ		鶏肉、木綿豆腐	緑豆はるさめ	長ねぎ、水菜	33.4 g
	なし				なし（豊水）	21.9 g
						2.3 g
19水	パエリヤ	○	鶏肉、えび、あさり	胚芽精米、バター、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	784 kcal
	えいようたっぷり野菜スープ！		ベーコン、ウィンナー	なたね油、じゃがいも	玉ねぎ、セロリ、コーン、トマト、なす、小松菜	30.3 g
	豆のタルト		カテージチーズ、白いんげん豆、たまご	上白糖、タルトカップ		26.0 g
						3.9 g
20木	舞茸ごはん	○	油揚げ、豚肉	胚芽精米、もち米、三温糖	まいたけ	715 kcal
	さばの文化干し		さば			37.1 g
	キャベツのごまあえ			白いりごま、白練りごま、三温糖	キャベツ、ほうれん草、人参	25.8 g
	大根スープ		鶏肉		大根、人参、たけのこ、長ねぎ、小松菜	4.3 g
21金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	胚芽精米		806 kcal
	チキン南蛮		鶏肉	でんぶん、上新粉、揚げ油（米白絞油）、三温糖、ごま油	根しょうが、長ねぎ	29.2 g
	キャベツとコーンのサラダ			なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	29.4 g
	みそ汁		木綿豆腐、白みそ、赤みそ		玉ねぎ、水菜	4.5 g
24月	うめちりめんご飯	○		胚芽精米		707 kcal
	豚肉のアップルソース		豚肉	三温糖	根しょうが、玉ねぎ、りんご	30.0 g
	水菜のサラダ			なたね油、三温糖	キャベツ、水菜、玉ねぎ、人参	25.9 g
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ		大根、長ねぎ	3.7 g
25火	菜めし	○		胚芽精米	乾燥大根菜	725 kcal
	秋のホカホカ煮物		鶏肉、焼き竹輪、生揚げ	なたね油、黒こんにゃく、さつまいも、じゃがいも、三温糖	人参、ごぼう、大根	30.2 g
	3色おひたし		かつお節（おかか）		もやし、人参、小松菜	15.2 g
	みかん				みかん	3.2 g

26	水	ジョア（ブルーベリー）	ジョア（ブルーベリー）			705 kcal
		ハヤシライス	豚肉	胚芽精米、なたね油、小麦粉、バター	根しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム	22.6 g
		フレンチサラダ		なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参	15.7 g
						3.4 g
27	木	ピザトースト	ベーコン、シュレットチーズ	食パン、なたね油、三温糖	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	879 kcal
		チリコンカン	ひよこまめ、ベーコン、豚肉	なたね油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト	39.2 g
		みかん			みかん	33.3 g
						5.0 g
28	金	五目あんかけ焼きそば	豚肉、いか、えび	蒸し中華めん、なたね油、でんぶん、ごま油	根しょうが、生しいたけ、人参、玉ねぎ、たけのこ、小松菜、白菜、もやし	705 kcal
		大根の中華あえ		ごま油、白いりごま	大根、きゅうり	27.9 g
		さつまいもチップス		さつまいも、揚げ油（米白絞油）、粉糖		21.5 g
						3.5 g
31	月	チキンライス	ベーコン、鶏肉	胚芽精米、なたね油、バター	玉ねぎ、マッシュルーム	711 kcal
		キャベツのスープ	豚肉		人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	26.5 g
		かぼちゃパイ風		三温糖、バター、ぎょうざの皮、小麦粉、揚げ油（米白絞油）	かぼちゃ	23.6 g
						3.3 g

◎食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士にお尋ねください。

◎10月6日（木）の鍋めしに使用する「真鯛」は国産農林水産物等販路開拓緊急対策事業により、提供されます。

※1学年は10月28日（金）、2学年は10月27日（木）に校外学習の予定です。給食はありません。

西東京市内の小学生・中学生が考案！地場野菜を使った

めぐみちゃんメニュー

西東京市農産物キャラクター
「めぐみちゃん」です♡



今年6月に、西東京市産業振興課で市内の野菜や果物を使った「めぐみちゃんメニュー」を募集し、たくさんの応募をいただきました。

その中から、給食の献立に「めぐみちゃんメニュー」を取り入れることになりました。給食は大量調理のため、少しアレンジをして、皆さんにお届けします。

今回、献立に採用されたメニューをご紹介します。

10月 7日（金） 激うまジャーマンポテト 1年C組 H.Sさん
10月25日（火） 秋のホカホカ煮物 2年A組 S.Aさん

10月12日（水）スパイシー野菜ゴロゴロカレーと10月19日（水）えいようたっぷり野菜スープ！は柳沢小学校4年生の児童2名が考えたメニューです。



大切にしたい もったいないの心



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



食品ロス削減

3つのコツ

1 買い過ぎない	2 作り過ぎない	3 食べ残さない



9月の食材の主な産地について

（令和4年9月22日現在）

西東京市	北海道	青森	栃木	茨城	群馬	長野	静岡	高知	ノルウェー
小松菜	人参	にんにく	もやし	パセリ	モロヘイヤ	レタス	たけのこ	しょうが	さば
きくらげ	玉ねぎ	かぶ	にら	小松菜	小麦粉	えのき茸	豚肉		
	じゃが芋	長ねぎ		水菜		りんご			アイスランド
関東	大根	ごぼう	千葉	キムチ	新潟	セロリ	兵庫	九州	さば
豚肉	昆布	いか	きゅうり	小麦粉	米	白菜	のり	しいたけ	
	いんげん豆		いわし			キムチ		鶏肉	
東北		山形	小麦粉	埼玉	山梨	キャベツ			
鶏肉		いんげん		小麦粉	黄ピーマン	ズッキーニ			