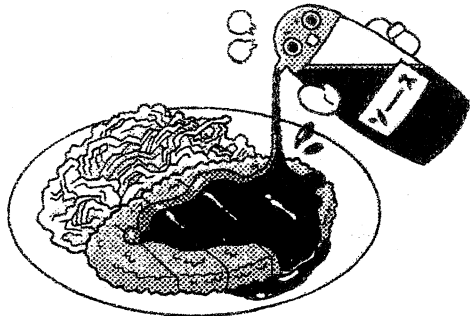


# 給食だより10月

## とり過ぎに注意！ 塩分



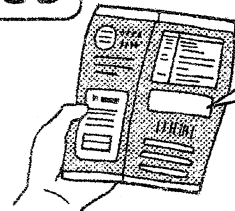
塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

自分でできる  
おうちの人と一緒に

## 減塩にチャレンジ！

自分でできる

### 塩分の量を知ろう

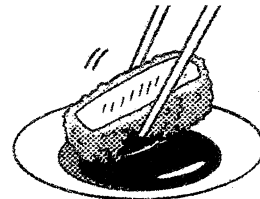


食塩相当量 0.5g

コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる

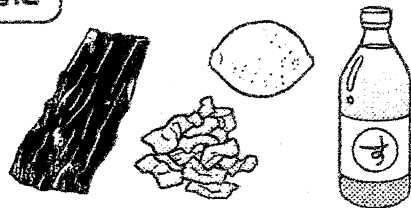
### 食べ方を工夫しよう



ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人と一緒に

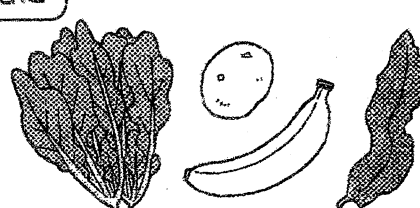
### だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人と一緒に

### カリウムをとる



カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

～本と食を繋ぐ～図書館&給食コラボ

2024/10/17(木)

～Menu～

- \*きのこごはん
- \*鮭のホイル焼き
- \*わかめのみそ汁
- りんご
- 牛乳



### 「そして、バトンは渡された」

瀬尾まいこ/著 文藝春秋

高校生の優子には父親が三人、母親が二人います。家族の形態は十七年間の間に七回も変わったのに、ちっとも不幸じゃなくて、もう少しドラマチックな不幸が必要なんじゃないか、とさえ考えています。合唱祭でピアノ伴奏をすることになった優子に、とある出会いがあつて…。

# [ 配布用献立表 ]

2024年10月

世田谷区立尾山台中学校 校長 永野 祥夫

日	主食	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	エネルギー たんぱく質
1 火	みそラーメン	○	春巻き フルーツポンチ	豚肉, 牛乳	蒸し中華めん, 油, 油, ごま油, ごま, 春雨, 小麦粉, 小麦粉, 春巻の皮, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 白菜, もやし, ねぎ, とうもろこし(冷凍), きくらげ(乾), こまつな, たけのこ(水煮), にら, みかん(缶), もも(缶詰果実), パインアップル(缶)	745 kcal 26.6 g
2 水	麦ごはん	○	あんかけ卵焼き キャベツのおかかあえ 刺休汁	牛乳, 鶏ひき肉, 鶏卵, トッピング用花かつお, けずりぶし(花かつお), 油揚げ	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油, じゃがいも, ごま	にんじん, (冷)グリーンピース, キャベツ, ほうれんそう, ごぼう, たまねぎ, しめじ, ねぎ, こまつな	728 kcal 33.5 g
3 木	麦ごはん 《区陸》	○	いわしのさんが焼き 具だくさんみそ汁 野菜のごまあえ	牛乳, いわしのすり身, 豆腐, 鶏ひき肉, 鶏レバーミンチ, 鶏卵, 焼きのり, 豚肉, けずりぶし(花かつお), 油揚げ	米, おおむぎ, パン粉, さとう, ごま, でん粉, ごま油, ごま	ねぎ, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, ほうれんそう, もやし, こまつな	724 kcal 38.7 g
4 金	ターメリックライス	○	タンドリーチキン キャロットソースサラダ レンズ豆のスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, レンズまめ	米, おおむぎ, さとう, 油, じゃがいも	にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, たまねぎ, エリンギ, こまつな	726 kcal 28.1 g
7 月	麦ごはん	○	マスのもみじ焼き 車麩と野菜のうま煮 白菜のおひたし	牛乳, マス 70g, 鶏肉, けずりぶし(花かつお), 油揚げ, 糸けずり	米, おおむぎ, ごま油, じゃがいも, さとう, 車麩	にんじん, ごぼう, こんにゃく, さやいんげん, こまつな, 白菜	797 kcal 38.1 g
8 火	キムチチャーハン	○	棒ぎょうざ 中華風コンスープ	豚レバーミンチ, 豚肉, 牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏卵	米, おおむぎ, 油, 油, ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, でん粉	にんじん, ねぎ, はくさい(キムチ漬), ピーマン, キャベツ, にら, にんにく, しょうが, たまねぎ, とうもろこし(冷凍), クリームコーン(缶), チンゲンツアイ	729 kcal 29.0 g
9 水	焼き鳥ねぎま丼	○	シャキシャキあえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉, 牛乳, けずりぶし(花かつお), 生揚げ, わかめ	米, おおむぎ, さとう, ごま油, ごま, じゃがいも	ねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 切干しだいこん, もやし, こまつな, きゅうり	720 kcal 31.4 g
10 木	麦ごはん	○	さんまの塩焼き 五目きんぴら さつま汁	牛乳, さんま, さつま揚げ, けずりぶし(花かつお), 油揚げ, 豆腐	米, おおむぎ, ごま油, さとう, ごま, さつまいも	ごぼう, にんじん, れんこん, こんにゃく, さやいんげん, だいこん, ねぎ, こまつな	772 kcal 33.2 g
11 金	麻婆ライス	○	にらたまスープ ぶどう(2)	豚肉, 豆腐, 牛乳, 鶏卵	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, (干)しいたけ, たけのこ(水煮), ねぎ, たまねぎ, きくらげ(乾), にら, ぶどう(クイーンニーナ)	742 kcal 32.1 g
14 月	<b>ス ポ ー ツ の 日</b>						
15 火	栗おこわ	○	さばの塩こうじ焼き みそけんちん汁 野菜のごま酢あえ	牛乳, さば, 鶏肉, けずりぶし(花かつお), 豆腐	もち米, 米, むぎ粟, ごま油, じゃがいも, さとう, ごま	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし	788 kcal 33.8 g
16 水	ビーカンライス	○	じゃがいもとベーコンのスープ ぶどうゼリー	鶏肉, (冷)えび, 牛乳, 牛乳, ベーコン, レンズまめ, 粉寒天	米, おおむぎ, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(レトルト), ピーマン, こまつな, グレープジュース	723 kcal 24.7 g
17 木	きのこごはん 《図書コラボ給食》	○	鮭のホイル焼き【図書コラボ】 わかめのみそ汁 りんご 1/6	鶏ひき肉, 油揚げ, 干ひじき, 牛乳, 鮭, けずりぶし(花かつお), 豆腐, わかめ	米, もち米, おおむぎ, 油, さとう, バター, じゃがいも	しめじ, (干)しいたけ, 万能ねぎ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな, りんご	724 kcal 41.5 g
18 金	チリビーンズドック	○	キャロットポタージュ ツナサラダ	豚肉, 豚肝臓, 大豆, 粉チーズ, 牛乳, 牛乳, 生クリーム, ツナ(缶詰)	無塩パン70g, 油, じゃがいも, さとう, 小麦粉, バター, さつまいも, 油, ごま油	にんにく, たまねぎ, トマトジュース, にんじん, パセリ, こまつな, もやし, とうもろこし(冷凍)	727 kcal 28.4 g
19 土	<b>学 芸 発 表 会</b>						
21 月	<b>振 替 休 業 日</b>						
22 火	わかめごはん	○	鶏の唐揚げ(2個) みそ汁 バリバリサラダ	わかめ, 牛乳, 鶏肉, けずりぶし(花かつお), 豆腐	米, おおむぎ, でん粉, 油, さとう, ごま油, しゅうまいの皮	しょうが, にんにく, だいこん, こまつな, ねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり	771 kcal 30.4 g
23 水	きのことうざら卵のカレーライス	○	ひじきと青大豆のサラダ 柿 1/4	豚肉, シュレッドチーズ, うざら卵(水煮), 牛乳, 干ひじき, だいず(全粒, 青大豆, 国産, 乾)	米, おおむぎ, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), しめじ, えのきたけ, マッシュルーム(レトルト), キャベツ, かき	772 kcal 26.0 g
24 木	有機米ごはん	○	さわらの西京焼き 塩肉じゃが 野菜のからしあえ	牛乳, さわら, 豚肉	米, さとう, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, こんにゃく, にんじん, さやいんげん, キャベツ, もやし, ほうれんそう	721 kcal 34.2 g
25 金	セルフオムライス	○	パスタ入り野菜スープ(ブロッコリー) カラフルサラダ	鶏肉, 鶏卵, 牛乳, 牛乳, ベーコン, レンズまめ	米, おおむぎ, 油, バター, でん粉, マカロニ, 油, さとう	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(レトルト), (冷)グリーンピース, にんにく, キャベツ, ブロッコリー, きゅうり, とうもろこし(冷凍), 赤ピーマン	730 kcal 27.7 g
28 月	こぎつねごはん	○	ししゃものカレー揚げ(2) 切干のあえもの 豆腐の味噌汁	鶏ひき肉, 油揚げ, 牛乳, ししゃも, けずりぶし(花かつお), 豆腐, わかめ	米, おおむぎ, 油, さとう, 小麦粉, でん粉, 油, ごま, ごま油	にんじん, つきこんにゃく, さやいんげん, 切干しだいこん, キャベツ, こまつな, だいこん, ねぎ	722 kcal 35.1 g
29 火	麦ごはん	○	珍珠丸子(チヂミ)1個 ワンタンスープ(皮のみ) 春雨サラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐, おから, レンズまめ, 豚肉	米, おおむぎ, でん粉, もち米, 卵の皮, ごま油, 春雨, ごま, 油, さとう	たまねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, もやし, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり	715 kcal 25.5 g
30 水	アップルサンド	○	クリームシチュー かき揚げのツグ	牛乳, 鶏肉, スキムミルク, 牛乳, (冷)あさりむき身, シュレッドチーズ, 油揚げ	無塩食パン70g, バター, グラニュー糖, 油, じゃがいも, 小麦粉, 油, さとう, ごま油	りんご, にんじん, たまねぎ, しめじ, (冷)グリーンピース, キャベツ, こまつな	744 kcal 28.1 g
31 木	しめじ入りスパゲティミートソース	○	大根サラダ パンプキンマフィン	豚肉, レンズまめ, シュレッドチーズ, 牛乳, わかめ, 鶏卵, 牛乳	スパゲティ, 油, さとう, ごま油, バター, 小麦粉	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), マッシュルーム(レトルト), しめじ, だいこん, とうもろこし(冷凍), かぼちゃ	834 kcal 31.3 g

※食材の都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。