

10月

給食だより



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は「味覚の秋」ともいわれるように、旬の食べ物がたくさん出回ります。おいしい旬の食べ物を味わい、バランスのいい食事を心がけて元気に過ごしましょう。

毎日、朝ごはんを食べていますか？



朝ごはんの役割



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温が上昇します。

また、よくかんで食べる事で脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。一日を元気にスタートするために朝ごはんを毎日食べましょう。毎日食べている人は、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのいい朝ごはんが理想的ですよ。

いつまでかきまわすの？

○食欲がないときは
バナナやおにぎり、パンなど、何か食べることから始めてみませんか？起きる時間をもう少し早くしたり、寝る2時間前からは、なるべく食べないようにしたりするなど工夫してみましょう。

○時間がないときは
朝からあわてなくもいいように、寝る前から次の日の着替えや持ち物を準備しておきましょう。時間がないときでも、おにぎりやパンなど少しでも食べるようにしましょう。

○朝ごはんを自分で用意するときは
パンと牛乳とトマトなどの簡単な物からでも大丈夫！前日の残りを温めて食べるのもいいですね。栄養たっぷりの次のレシピも参考にしてみてください。

～作ってみよう♪栄養たっぷり朝ごはんレシピ～

じゃこレタス焼きめし

- ①フライパンにごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんとちりめんじゃこ、細かく切った青ネギを入れて塩・こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

豆のピザトースト

- ①ケチャップを食パンにぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と3cm長さに切ったかいわれ菜と半分に切ったミニトマトをのせる
- ③チーズをのせ、マヨネーズを少しかけてトースターで焼く。

厚揚げみそキャベツどん

- ①フライパンに油を引いて、ひき肉を炒める。
- ②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて火を通す。
- ③みそとみりんで味つけをする。
- ④ごはんのにのせる。

図書給食

10月27日から11月9日は読書週間です。そこで10月の給食では、本に出てくるおいしくて楽しそうな料理が登場します。



- ・2日(水)「ラーメンのおうさま」(作:山本祐司)
- ・3日(木)「ハリー・ポッターと賢者の石」(作:J.K.ローリング)
- ・10日(木)「大きな森の小さな家」(作:ローラ・インガルス・ワイルダー)
- ・28日(月)「りんごがもしれない」(作:ヨシタケシンスケ)
- ・29日(火)「給食室の日曜日」(作:村上しいこ)
- ・31日(木)「しまさんとこねこねハンバーグ」(作:タサン志麻・くさばよしみ)



どんな料理が出るか楽しみにしていてくださいね！

令和6年

10月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名 ※ 太字 は本に出てくる料理です。	主な材料とその働き			栄養量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	牛乳 鶏そぼろご飯 大学いも なめごと豆腐のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 うす揚げ 絹豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 なめこ 小松菜 ねぎ	さくら飯(大麦入り) 三温糖 さつまいも 油 水あめ でんぷん ごま	881	32.5
2	水	牛乳 白飯 焼きぎょうざ くきわかめ中華サラダ とんこつチャーシュー ラーメン 	牛乳 ギョーザ くきわかめ 豚肉 チャーシュー	もやし きゅうり にんじん コーン にんにく きくらげ 玉ねぎ だけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 中華めん 油	789	26.0
3	木	牛乳 バターロール ポークチョップ (豚肉のケチャップ炒め) あさりのミルクスープ 	牛乳 豚肉 あさり ベーコン 白いんげん豆 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト りんご キャベツ パセリ	バターロール 油 三温糖 バター 米粉	776	36.5
4	金	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ たくあん和え 肉じゃが	牛乳 さば 牛肉	しょうが キャベツ たくあん にんじん 玉ねぎ さやいんげん	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま じゃがいも 三温糖	861	33.8
7	月	牛乳 白飯 だし巻き卵 ひじきの炒め煮 厚揚げのカレーそぼろ煮	牛乳 だし巻き卵 鶏肉 ひじき さつま揚げ 豚ひき肉 厚揚げ	にんじん しょうが 大根 玉ねぎ チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま カレールウ でんぷん	805	34.4
8	火	牛乳 さのこ栗のおこわ 豆腐のフライ さつま汁	牛乳 うす揚げ 豆腐のフライ 鶏肉 みそ	にんじん 干しいたけ しめじ 枝豆 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	もち入りご飯 栗 三温糖 油 さつまいも	811	26.3
9	水	牛乳 白飯 豚肉のくわ焼き にんじんとツナのシリシリ 豆乳ごま汁	牛乳 豚肉 ツナ 木綿豆腐 豆乳 みそ	しょうが にんじん 大根 玉ねぎ しめじ 小松菜	白飯 水あめ 三温糖 でんぷん 油 ごま油 ごま	765	33.2
10	木	牛乳 ミルクロール 鮭のマリネ かぼちゃのシチュー ブルーベリーゼリー 	牛乳 鮭 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ	ミルクロール でんぷん 米粉 油 ドレッシング 三温糖 バター ブルーベリーゼリー	824	34.8
11	金	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ 塩こんぶナムル ニラのスープ	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉 絹豆腐	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にら	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま ごま油	780	31.7
15	火	牛乳 親子丼 キャベツのごま和え 白玉汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	玉ねぎ みつば にんじん 白菜 キャベツ 大根 ほうれん草 ねぎ	麦飯 三温糖 でんぷん ごま 煮込みもち	805	34.4
16	水	牛乳 白飯 ヤンニョムポーク もやし炒め 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐	しょうが にんにく もやし にら にんじん だけのこ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま油 三温糖 春雨	802	28.5
17	木	牛乳 揚げパン ボイルウインナー 海そうサラダ お豆のスープ煮	牛乳 ウインナー きなこ 海そう 鶏肉 大豆	ブロッコリー コーン にんじん レモン果汁 大根 玉ねぎ キャベツ パセリ	ミルク長コップ グラニュー糖 三温糖 ごま油 油 里いも	838	35.0
18	金	牛乳 白飯 ぶりの照り焼き 磯香和え 豚汁 ヨーグルト	牛乳 がんど のり 豚肉 うす揚げ みそ ヨーグルト	しょうが 小松菜 白菜 にんじん ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	白飯 水あめ 三温糖 でんぷん じゃがいも	812	38.0
21	月	牛乳 白飯 ボークシューマイ はりはり漬け うすら卵と豆腐の中華煮	牛乳 豚肉シューマイ 豚肉 うすら卵 木綿豆腐	切り干し大根 にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ 干しいたけ 白菜	白飯 三温糖 ごま ごま油 油 でんぷん	812	30.4
22	火	牛乳 ビーフカレーライス シャインマスカットのフルーツ和え	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご パイナップル 黄桃 シャインマスカット	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ シャインマスカットゼリー	920	24.1
23	水	牛乳 白飯 のりふりかけ 大豆と小魚のごまからめ ミニトマト じゃがいものピリ辛煮	牛乳 のりふりかけ 大豆 かえり煮干し 豚肉 みそ	にんじん 枝豆 ミニトマト しょうが にんにく 玉ねぎ	白飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ じゃがいも ごま油	827	32.0
24	木	牛乳 バターロール さわらのマスタード焼き ハムサラダ ミネストローネ 型抜きチーズ	牛乳 さわら ハム 鶏肉 チーズ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 フルーツチャツネ ブロッコリー	バターロール オリーブ油 三温糖 マカロニ	776	40.1
25	金	牛乳 白飯 メンチカツ ゆかり和え ちゃんこうどん	牛乳 豚メンチカツ 豚肉 うす揚げ	もやし ほうれん草 にんじん しそ 白菜 干しいたけ ねぎ	白飯 油 三温糖 米粉うどん	923	32.2
28	月	牛乳 わかめ麦ご飯 豚肉のレモンジンジャー炒め 塩こうじ汁 りんご 	牛乳 豚肉 鶏肉 うす揚げ 木綿豆腐	しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン レモン果汁 もやし キャベツ ねぎ りんご	わかめ麦ご飯 油 三温糖 でんぷん	784	38.2
29	火	牛乳 オムライス (1食用ケチャップ) ブロッコリーのごまドレサラダ 里いものポトフ 	牛乳 卵 ウインナー	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ	チキンライス ドレッシング 里いも	749	29.7
30	水	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 ししゃもフライ もやしの中華和え 八宝菜	牛乳 しそひじき佃煮 子持ちししゃもフライ 豚肉	もやし きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ きくらげ だけのこ 白菜 チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 でんぷん	785	29.5
31	木	牛乳 米粉パン ハンバーグケチャップソース にんじんといんげんのソテー 白菜のスープ かぼちゃプリン 	牛乳 鶏豚ハンバーグ 鶏肉	トマト 玉ねぎ にんじん コーン いんげん 大根 白菜 パセリ	米粉パン 三温糖 オリーブ油 バター かぼちゃプリン	843	38.0