平成29年10月分 学校給食献立表

★都合により献立を変更することがあります

	献 立	血や体をつくるもとになる食品 【 赤 色 】			使われている食品からだの調子をととのえる食品【緑色】				勢や	熱や力のもとになる食品		
日									【黄色】			エネルギー(Kcal)
曜日		たんぱく質無機質			カロテン ビタミン			炭 水 化 物 脂 肪			たんぱく質(g)	
		1	 群	2 群	3 群		4 群		5	 群	6 群	カルシウム(mg)
2	牛乳 焼肉ライス	ぎゅうにく	はつがだいず	牛乳	かぼちゃ	にんにく	もやし	しめじ	こめ	むぎ	あぶら	877
	かぼちゃとお豆のサラダ				ブロッコリー	しょうが	たまねぎ	きゅうり	さとう		ごま	29.1
(月)	オレンジ					オレンジ					マヨネーズ	318
3	牛乳 白飯	ぎゅうにく	やきどうふ		ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし	はくさい	こめ	さとう	あぶら	854
(14)	ししゃもの米粉揚げ ブロッコリーのサラダ			ししゃも	にんじん	ねぎ	えのきだけ		くるまふ		マヨネーズ	33.5
(火)	すき焼き煮 牛乳 五目いなりちらし寿司	うすあげ	 たまご	牛乳	にんじん	ごぼう	えのきだけ	 ねぎ	こめ	でんぷん	ごま	780
4	お月見汁	とりにく	1240		ほうれんそう	C14.7	んのさにい	140	さとう	さといも	_ &	26.3
(水)	お月見団子			000	いんげん				おつきみだんご			380
	牛乳 白飯	えび	ぎゅうにく	牛乳	チンゲンサイ	にんにく	しょうが	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	817
5	えびマヨ チンゲン菜のオイスターソース炒め	ぶたにく	とうふ	わかめ	にんじん	もやし	ほししいたけ	ねぎ			マヨネーズ	26
(木)	わかめスープ										ごまあぶら	309
6	牛乳 白飯	ぶたにく	ベーコン	牛乳	あかピーマン	しょうが	れんこん	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	813
	豚肉の黒酢炒め	かいせんワンタン			ピーマン	ほししいたけ	もやし	ねぎ	でんぷん		ごまあぶら	30
(金)	海鮮ワンタンスープ	1 7 7 + 4 + /	h111-7	小 呵	にんじん	こまつな	<u> </u>	+.+h+	S II A D II	* <u></u>	マコナ ブ	394
10	牛乳 ミルクロール 白身魚のフライ れんこんサラダ	しろみさかなフライ	こがにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	れんこん しめじ	とうもろこし	たまねぎ	ミルクロール	さつまいも	マヨネーズ あぶら	837 34
(火)	秋味シチュー			5577 A	いんげん						ホワイトルウ	470
		ぶたにく	ぎょうざ	牛乳	チンゲンサイ	だいこん	きゅうり	キャベツ	こめ	ちゅうかめん	ごまあぶら	780
11	焼きぎょうざ 大根ナムル			ひじき	にんじん	もやし	ねぎ		さとう	⊕アーモンド	 ごま	28.6
(水)	五目ラーメン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			⊕こざかな						⊕かぼちゃのたね		426
12	牛乳 カレーそぼろごはん	ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	ほししいたけ	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	882
/	白菜とコーンのスープ	たまご	ベーコン	ヨーグルト	こまつな	ねぎ	とうもろこし	パイナップル	さとう	ナタデココ		32.6
(木)	ブルベリーゼリー入りヨーグルト 牛乳 わかめごはん	つぶじょうだいず だいず	はんぺん	牛乳	にんじん	ねぎ			ブルーベリーゼリー	 むぎ	あぶら	466 779
13	さつまいもの天ぷら 五目煮豆	たまご	とうふ	十乳わかめ	ほうれんそう	195			こめ こめこ	さつまいも	めふら	25.7
(金)	かきたま汁	7.60	C 7/5	17/3 07	いんげん				でんぷん	さとう		432
	牛乳 白飯	さけ	こうやどうふ	——————— 牛乳	ほうれんそう	はくさい	ごぼう	 ねぎ	こめ	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごまあぶら	792
16	鮭の塩焼き 高野豆腐の胡麻和え	とりにく			にんじん				さといも	さとう	ごま	35.9
(月)	のっぺい汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・											386
17	牛乳 きのこごはん	とりにく	かぼちゃチーズフライ	牛乳	にんじん	しめじ	まいたけ	とうもろこし	こめ	むぎ	マヨネーズ	873
	かぼちゃチーズフライ 添え野菜	ぶたにく	うすあげ		ブロッコリー	はくさい	だいこん	ねぎ	さとう		あぶら	32.4
(火)	豚汁 白紅	みそ	> 1 1 - 1	사파	1-1181	11.73.	. <u> </u>	~ / 8			L >>>	364
18	牛乳 白飯 さつま芋入りごまからめ	だいず うずらたまご	ぶたにく いか	牛乳にぼし	にんじん チンゲンサイ	はくさい	たまねぎ	しょうが	こめ さつまいも	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	795 32
(7k)	八宝菜	フタ らたまこ	U 1/J1	ICIAU	727291				2 7500	CNAN	こまめから ごま	421
			 まぐろあぶらづけ	——————— 牛乳	にんじん	にんにく	 たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	 むぎ	あぶら	907
19	福神漬			チーズ	ブロッコリー	とうもろこし	キャベツ		じゃがいも		カレールウ	29.9
(木)	ツナと野菜のサラダ										わふうごまドレッシング	325
20	牛乳 白飯	さば	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが	えのきだけ	はくさい	こめ	さとう	あぶら	904
		はんぺん	がんもどき		いんげん				じゃがいも	でんぷん		34
(金)	炊き合わせ	<u> </u>	··		ほうれんそう	1 1 .	ر مد ا	1 11.1	- 14	<u> </u>	+ ***	382
23	牛乳 白飯 さんまの筒煮 小松菜と油揚げの炒めもの	さんま といこく	うすあげみそ	牛乳	こまつな	しょうが だいこん	ねぎ ごぼう	もやし はくさい	こめ さつまいも	さとう	あぶら	856 35.3
(日)	さつま汁 みかん	こグにく	<i>vr</i> (12/00/0	たいこん ねぎ	みかん	はくてい	こうよいも			35.3 572
	牛乳 白飯	とりにく	ベーコン	<u></u> 牛乳	ほうれんそう	しめじ	とうもろこし	 ねぎ	こめ	でんぷん	あぶら	796
24	油林鶏 ほうれん草のソテー	たまご	とうふ		チンゲンサイ	-	.	_	さとう	あんにんデザート		30
(火)	中華風たまごスープ 杏仁デザート											447
25	牛乳 さばの二色ごはん	さばあぶらづけ	たまご	牛乳	にんじん	えだまめ	はくさい	えのきたけ	こめ	むぎ		847
	きのこけんちん汁	もめんどうふ	うすあげ			なめこ	ねぎ	りんご	さとう			31
(水)	りんご			J		しょうが					1	370
26	牛乳 白飯	ちくわ ミナセゼ	ぶたにく	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	たまねぎ	ほししいたけ	こめ	こめこうどん	あぶら ゴナ	828
(+)		うすあげ	とりにく	あおのり ノ き わかめ		ねぎ			こめこ	さとう	ごま ごまね ごら	29.9
(1)	かやくうどん 牛乳 白飯	ぶたにく	うすあげ	くきわかめ 牛乳	ピーマン	たまねぎ	りんご	 ねぎ	こめ	じゃがいも	ごまあぶら あぶら	499 761
27	午乳 日販 豚肉のソースマリネ ブロッコリー添え	ふにに みそ	J 7 00) ()	丁	ブロッコリー	1-0-10C	770C	1 4 C	المال	ひでいいい	פינגעש	33.1
(金)	みそ汁				こまつな							372
	牛乳 厚揚げの中華丼	ぶたにく	あつあげ	牛乳	チンゲンサイ	しょうが	ほししいたけ	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	766
30	ひじきともやしのごま酢和え			ひじき	にんじん	たまねぎ	たけのこ		さとう	はるさめ	ごまあぶら	28.6
(月)						きゅうり			でんぷん		ごま	424
31	牛乳 白飯		たまご	牛乳	にんじん	きゅうり	とうもろこし	キャベツ	こめ	さとう	マヨネーズ	815
	肉団子のケチャップ煮ポテトサラダ	とりにく			ほうれんそう	しめじ			じゃがいも	でんぷん		28.6
(火)	卵と野菜のスープ かぼちゃプリン								かぼちゃプリン	- 1	<u></u>	296

【あぶら】は米油、キャノ一ラ油を使用しています



生活習慣病を予防しよう!

厚生労働省研究班が高校生を対象に行った研究で、高校生の4割強が高血圧や高 中性脂肪、高血糖など、将来、生活習慣病につながりやすい状態であることがわかり ました。これを受け『高校生の生活習慣病予防の提言』がまとめられています。中学 生のみなさんも、この機会にぜひ自分の食生活をふり返ってみましょう。

●運動する習慣をつけよう!

運動部でない人は、休日に60分以 上、運動しましょう!



●朝食を毎日とろう!

朝食を食べない生徒ほど、 内臓肥満になりやすいとい う結果も出ています。



●食物繊維を積極的にとろう!

野菜や海藻、きのこなど の食物繊維を多く含む 食べ物を積極的にとろう。



*「幼児期・思春期における生活習慣病の概念 , 自然史 , 診断基準の確立及び効果的介入方法に関するコホート研究」 班、 『思春期(高校生)の生活習慣病予防に関する提言―ガイドライン策定に向けて―」より。2009年

●テレビやゲームから離れよう!

平日は1日50分以内、休日100分以内 に。テレビを見たり、ゲームをする時間と 生活習慣病のリスク発注関係が 見られるそうです。

●おなか周りが80センチ を超えたら要注意!

高校生での基準ですが、参考 にしてみましょう。肥満が疑わ れる場合は、医療機関に相談し ましょう。



●やせすぎにも注意しよう!

成長期に体重が増えのはふん つうです。無理なダイエットを すると必要な栄養がとれなくな り、将来の健康に害を及ぼす こともあります。



学校給食試食会より 9月27日



9月27日、給食試食会を実施しました。28名の方が参加され、子どもたち

と同じメニューの給食を食べられました。試食後、栄養士の方から「給食につ

「うす味でおいしかった」「たくさんの野菜が使われていて栄養が考えられて

いる」「安心して食べられる」などという感想をたくさんいただきました。調理員

さんに伝えたところ、大変喜んでおられました。またこれからも保護者のみな

いて」の説明があり、中学生の食事について考える機会となりました。

さんに安心してもらえる給食づくりに励みたいとのことです。

当日のメニュー 牛乳 中華ライス もやしのごま酢和え

豆乳プリン

保護者の感想から

子どもたちの栄養の バランスを考えたとても 良い給食でした。 学年、時期によって考え られたメニューや量で、 子どもたちが食べる事が 出来る事を知ることが出 来ました。

とてもおいしかったです。 思ったより、うす味で良かった かったです。家庭でも、もっと、 うす味にしなければと思いま した。野菜が多くて良かった

です。 最近、TVで小中学校の給食 の異物混入のニュースがあり 自分たちの地元の学校は恵 まれているのだなとしみじみ と感じました。

給食が、子どもたち の健康や成長のことを じっくり考えて作られて いることを知りました。お 米や野菜が地産地消さ れていることがうれし

かったです。 試食した給食は、うす 味で野菜も多く、家での 料理に参考になりました。

おいしかったです。温[`] かいものは温かく、冷た いものは冷たくて良かっ たです。

とてもいい機会で、我 が子が毎日おいしい給 食を頂けることに感謝 します。

とても、おいしかった です。ありがとうござい ました。