



10月給食だより



10/10 目の愛護デー



10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

皆さんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

目を大切にしてほしいね。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギなど魚介類



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、吸収率がアップします。

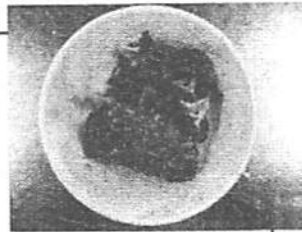


10月10日のメニュー

ごはん、つみれ汁、かぼちゃフライ、ほうれん草のおひたし、ブルーベリータルト、牛乳

☆給食レシピ紹介☆

おさつハムコロッケ(4こ分)



- | | | |
|-----------------------|-------|-------|
| さつまいも(蒸してつぶす) | 200g | |
| たまねぎ(みじん切り) | 1/4こ分 | |
| にんじん(みじん切り) | 1/3本分 | ハム 4枚 |
| 塩こしょう、小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油 | | |

作り方

- ① たまねぎとにんじんを炒めて、蒸してつぶしたさつまいもと合わせる。塩こしょうで味付けする。
- ② 小判型にまとめ、ハムで包む。
- ③ 衣をつけて揚げる。



平成30年10月分

予定献立表

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 食材	かや体温となるもの 食材	体の弱さをよくするもの 食材	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂肪 [g]
10	1	月	ごはん、牛乳、柳川風煮、 シャーマンポテト、味付けのり	牛乳、豚肉、卵、 ウインナー、のり	米、車心、砂糖、 じゃがいも、バター、油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、きょうな、パセリ	867	33.2	21.8
	2	火	ジャンバラヤ、牛乳、 野菜スープ、マカロニサラダ	牛乳、えび、 ウインナー	むぎ飯、油、バター、 マカロニ	赤ピーマン、ピーマン、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、 えのきだけ、きゅうり	897	33.6	30.6
	3	水	そぼろのせ丼、牛乳、味噌汁、 野菜のごまみそサラダ	牛乳、鶏ひき肉、大豆、 卵、そぼろ、とうふ、 油揚げ、わかめ	むぎ飯、砂糖、油、 じゃがいも、 ごま、ごま油	しょうが、にんじん、しいたけ、 いんげん、えのきだけ、 ごまつな、キャベツ	891	34.4	26.5
	4	木	セルフハンバーガー、牛乳、 コーンスープ、 小松菜のクリームパスタ	牛乳、ハンバーグ、卵、 ベーコン、生クリーム	パン、油、砂糖、 じゃがいも、 マカロニ、オリーブ油	コーン、にんじん、ほうれん草、 ごまつな、しめじ、にんにく	915	38.5	41.1
	5	金	ごはん、牛乳、豚汁、 おさつハムコロック、 ゆでブロッコリー	牛乳、豚肉、 焼きとうふ、 ハム、卵	米、さつまいも、 薄力粉、パン粉、油	にんじん、小松菜、ねぎ、大根、 こんにゃく、玉ねぎ、 ブロッコリー	846	29.8	24.1
	9	火	牛肉とごぼうのごはん、牛乳、 すまし汁、五目豆、くだもの	牛乳、牛肉、 とうふ、大豆、 さつまあげ、ひじき	むぎ飯、 ごま油、砂糖	にんにく、にんじん、ごぼう、 ほうれん草、えのきだけ、 こんにゃく、枝豆、オレンジ	724	29.5	16.8
	10	水	<u>「目の健康デーメニュー」</u> ごはん、牛乳、つみれ汁、 かぼちゃフライ、チーズ入おひたし、 ブルーベリータルト	牛乳、つみれ、とうふ、 かぼちゃ焼肉フライ、 チーズ	米、油、 タルト	ごぼう、ねぎ、 ほうれん草、 はくさい、にんじん	941	28.4	29.0
	11	木	米粉パン、牛乳、とうふのスープ、 ハムエッグ、海藻サラダ	牛乳、とうふ、 なると、ハム、 卵、海藻	パン、油、 砂糖	ほうれん草、にんじん、ねぎ、 パセリ、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマン	740	33.1	25.2
	12	金	シーフードカレー、牛乳、 ブロッコリーサラダ	牛乳、いか、 えび、あさり、	むぎ飯、じゃがいも、 油、砂糖	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、ブロッコリー、 きゅうり、キャベツ、糸落天	839	31.9	19.2
	15	月	ひじきごはん、牛乳、なめこ汁、 ミートボール、 きゅうりの塩昆布漬	牛乳、ひじき、油揚げ、 鶏肉、とうふ、 ミートボール、昆布	むぎ飯、油、 砂糖、ごま	にんじん、なめこ、 ねぎ、きゅうり	807	33.5	23.6
	16	火	ごはん、牛乳、卵とコーンスープ、 ポテトのみそマヨネーズ焼き、 ブロッコリーのごまあえ	牛乳、卵、鶏肉、 ウインナー、 チーズ	米、 じゃがいも、 油、砂糖、ごま	コーン、えのき、ほうれん草、 にんじん、ピーマン、 玉ねぎ、ブロッコリー	890	28.9	29.0
	17	水	ごはん、牛乳、おでん風煮、 大豆とさつまいものごまからめ、 くだもの	牛乳、鶏肉、うずら卵、 高野とうふ、だいず	米、じゃがいも、砂糖、 薄力粉、さつまいも、 きび砂糖、油、ごま	だいこん、にんじん、 こんにゃく、しいたけ、 オレンジ	875	29.2	23.7
	18	木	キャロットパン、牛乳、 野菜ポタージュ、焼きそば	牛乳、ベーコン、 生クリーム、 脱脂粉乳、豚肉	パン、じゃがいも、 米粉、中華めん、油	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、 コーン、キャベツ、 ちやし、ピーマン	893	31.4	26.3
	19	金	ごはん、牛乳、韓国風肉じゃが、 春雨のあえもの、くだもの	牛乳、豚肉	米、砂糖、ごま油、 じゃがいも、ごま、春雨	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しらたき、ねぎ、胡瓜、パナナ	864	27.8	18.9
	22	月	ごはん、牛乳、とり野菜、 コロッケ、切干大根の煮物	牛乳、鶏肉、 とうふ、油揚げ	米、コロッケ、油、砂糖	はくさい、にんじん、しらたき、 えのきだけ、ちやし、にんにく、 切干大根、枝豆	864	29.2	25.8
	23	火	ごはん、牛乳、筑前煮、 キャベツのごま酢あえ、 クリーミーチーズ	牛乳、鶏肉、うずら卵、 竹輪、油揚げ、チーズ	米、じゃがいも、 砂糖、油、ごま	ごぼう、こんにゃく、にんじん、 たけのこ、いんげん、キャベツ	808	30.0	19.6
	24	水	ごはん、牛乳、たまごとし、 大学いも、ゆかり漬	牛乳、鶏肉、竹輪、卵	米、じゃがいも、車心、 さつまいも、油、 ごま、砂糖	にんじん、ほうれん草、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、大根、しそ	924	31.7	20.1
	25	木	あべかわパン、牛乳、五目ほうとう、 野菜のごまあえ	牛乳、きな粉、鶏肉、 かまぼこ、油揚げ	パン、油、きび砂糖、 ほうとう、ごま	しいたけ、にんじん、かぼちゃ、 ねぎ、キャベツ、ごまつな	805	29.3	27.2
	26	金	ごはん、牛乳、とうふのカレー煮、 スパゲティサラダ、ミニクレープ	牛乳、とうふ、 豚ひき肉	米、油、スパゲティ、 ミニクレープ	玉ねぎ、人参、青梗菜、白菜、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり	934	31.4	33.0
	29	月	ごはん、牛乳、寄せ鍋風、 ひじきの炒り煮、紫いもチップス	牛乳、豚肉、つみれ、 はんぺん、焼きとうふ、 イカボール、油揚げ、ひじき	米、油、砂糖、 紫いもチップス	はくさい、にんじん、 しらたき、えのきだけ、 ねぎ、いんげん	783	29.7	20.1
	30	火	ごはん、牛乳、キムチスープ、 高野とうふのオランダ煮、 水菜と白菜のごま酢あえ	牛乳、とうふ、わかめ、 豚肉、卵、高野とうふ	米、ごま油、片栗粉、 米粉、油、砂糖、ごま	えのきだけ、にんじん、ねぎ、 にら、キムチ、にんにく、 水菜、はくさい	817	31.1	25.4
	31	水	ごはん、牛乳、のっぺい汁、 石川県産豆アジ油揚げ、 切干大根と豚肉のピリシャキ炒め	牛乳、油揚げ、 豆アジ、豚肉	米、里芋、片栗粉、 油、砂糖、ごま油	大根、にんじん、ねぎ、 こんにゃく、切干大根、 ピーマン	792	26.1	23.4

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手をあらいましょう。