



# 10月給食たより



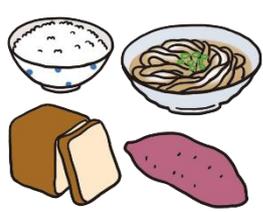
2022.10月 輪島中学校

すごしやすい季節となりました。秋は実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べものがたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。

## 食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

### 黄のグループ 炭水化物・脂質



**パワーアップ!**  
(おもにエネルギーになる)

### 赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



**丈夫な体!**  
(おもに体をつくる)

### 緑のグループ ビタミン・無機質



**元気でニコニコ!**  
(おもに体の調子を整える)

※無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。

## 10月10日♡目の愛護デー



目にはいい食べ物  
食べてますか?



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

### 目によい食べ物は?

ビタミンA  
カロテン

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

# 予定献立表

令和 4年10月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
10	3	月	ごはん、牛乳、たまごやき、 ひじきの炒め煮、みそけんちん汁 ふりかけ	牛乳、卵、みそ、 ひじき、とうふ、 さつま揚げ、	米、こんにゃく、 油、砂糖、 じゃがいも	だいこん、にんじん、 えのきだけ、ごぼう、 干しいたけ、むき枝豆	775	27.8	18.4	3.3
	4	火	ごはん、牛乳、みそ汁 ちくわの紅しょうが揚げ、 切干大根のピリ辛炒め	牛乳、ちくわ 豚肉、みそ	米、砂糖、油、 さといも、 天ぷら粉	しょうが、にんじん、こまつな、 ねぎ、ほうれんそう、しょうが 切干大根	763	25.1	20.0	3.6
	5	水	チャーハン、牛乳、 はるさめスープ、 中華和え	牛乳、豚肉、卵、 ベーコン、焼き豚	米、麦、バター ごま、はるさめ 砂糖、油	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、こまつな、もやし キャベツ、きゅうり、	744	26.3	19.9	3.7
	6	木	ミルクロール(減)、牛乳、 ごもくうどん、 ハムサラダ	牛乳、油揚げ、 鶏肉、ハム なると	パン、油、 うどん、マヨネーズ	ほうれんそう、ねぎ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり	728	30.8	24.0	3.9
	7	金	<b>「目の愛護デー献立」</b> ごはん、牛乳、八宝菜、 パンパンジー、ブルーベリーゼリー	牛乳、いか、 うずらの卵、豚肉、 鶏肉	米、油、片栗粉、 砂糖、ごま、	たまねぎ、もやし、にんじん、 白菜、こまつな、 しょうが、キャベツ、きゅうり	804	36.8	20.2	3.0
	11	火	そばろごはん、牛乳、 豚汁、ゆかり和え	牛乳、鶏ひき肉、 豚肉、卵 みそ	米、麦、油、 じゃがいも、	こまつな、たまねぎ、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、	805	33.2	19.1	4.2
	12	水	ごはん、牛乳、 かぼちゃのひき肉フライ、 ツナサラダ、みそ汁	牛乳、シーチキン、 豚肉、わかめ、 とうふ、みそ	米、マヨネーズ 油	ブロッコリー、にんじん、 ねぎ、キャベツ、かぼちゃ	808	23.7	24.9	2.7
	13	木	胚芽食パン、牛乳、オムレツ、 野菜サラダ、クリームシチュー ジャム	牛乳、鶏肉、 ベーコン、卵 ウィンナー	パン、じゃがいも ジャム、砂糖	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、	784	30.3	33.3	4.9
	14	金	カレーライス、牛乳、 コーンサラダ、加賀しずくのなしゼリー	牛乳、豚肉	米、麦、じゃがいも 砂糖、油、	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、にんにく とうもろこし、なし	842	25.4	22.4	3.1
	17	月	ごはん、牛乳、わかめスープ、 はるまき、チャプチェ	牛乳、牛肉、 わかめ、とうふ、 ベーコン	米、油、ごま こんにゃく、	しょうが、にんにく、はくさい、 たけのこ、しょうが、にんじん えのきだけ	731	22.3	21.0	3.8
	18	火	くりごはん、牛乳、卵とじ、 キャベツのごま和え、 バナナ	牛乳、鶏肉、卵 ちくわ、かまぼこ 油揚げ	米、じゃがいも くるまふ、油 砂糖	にんじん、ほうれんそう、 干しいたけ、キャベツ、 もやし、バナナ	822	33.3	18.4	4.1
	19	水	ごはん、牛乳、豚肉の甘辛揚げ、 卵の花の炒り煮、みそ汁	牛乳、豚肉、みそ おから、油揚げ、 とうふ、わかめ	米、小麦粉、 油、砂糖、	にんじん、ごぼう、にんにく、 ねぎ、干しいたけ、	854	38.2	31.0	4.0
	20	木	豆パン、牛乳、ポトフ、 ブロッコリーサラダ、 かぼちゃのグラタン	牛乳、ウィンナー	パン、じゃがいも、 油、	にんじん、たまねぎ、いんげん ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし、	796	29.6	25.2	4.1
	21	金	ピピンバ、牛乳、あっさりづけ、 トックスープ	牛乳、牛肉、昆布 卵、ベーコン、	米、麦、砂糖、油、 ごま油、トック、	にんじん、しょうが、もやし ぜんまい、キャベツ、はくさい きゅうり、ほうれんそう、ねぎ	780	30.0	20.4	3.8
	24	月	ごはん、牛乳、みそしる 鶏肉のごまの照り焼き、 マカロニサラダ	牛乳、ハム わかめ、とうふ、 みそ、	米、麦、マカロニ マヨネーズ、	きゅうり、にんじん、ねぎ、 とうもろこし	783	29.3	22.3	3.4
	25	火	ごはん、牛乳、すきやき風煮、 チーズ納豆、オレンジ	牛乳、豚肉、とうふ、 納豆、チーズ、	米、砂糖、 じゃがいも、 こんにゃく	にんじん、たまねぎ、ねぎ えのきだけ、ごぼう、 こまつな	763	30.0	17.7	2.6
	26	水	ごはん、牛乳、さんまの竜田揚げ きんぴらごぼう、なめこ汁	牛乳、さんま さつま揚げ、 みそ、とうふ	米、こんにゃく、 油、	にんじん、ごぼう、なめこ、 ほうれんそう、れんこん	780	29.2	22.6	3.6
	27	木	コッペパン、牛乳、 やきそば、フルーツポンチ	牛乳、豚肉	パン、油、砂糖 ナタデココ、ゼリー	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ピーマン、バナナ もも、パイナップル	815	29.6	22.5	3.3
	28	金	チキンカレー、牛乳、 コールスローサラダ クリームブッセ	牛乳、鶏肉、ハム、	米、麦 じゃがいも、 クリームブッセ	にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	848	27.1	25.5	3.4
	31	月	ごはん、牛乳、わかさぎフリッター、 ポテトサラダ、のっぺい汁 ハロウィンデザート	牛乳、わかさぎ、 ハム、油揚げ、 とうふ、	米、油、さといも じゃがいも、 ハロウィンデザート	きゅうり、にんじん、だいこん、 ねぎ、	836	24.5	20.7	3.0

☆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、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。