

給食だより 10月号

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる季節でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのご類など、旬の食べ物がたくさんあります。爽りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べた物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。



ごはんでは栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB₁などを含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、バラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



目によい食べ物を食べましょう



10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

学校のHPに給食の献立表や給食献立の写真が掲載されています。ぜひご覧ください。



給食予定献立表

令和3年10月

徳島県立城内中等教育学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの	
1	大豆入りきんぴらごぼう 厚焼き餅 揚げ出し豆腐 ミックスナッツ	牛乳 厚焼き餅 豚肉 豆腐 大豆 かつお節	ごぼう れんこん にんじん えだまめ だいこん	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 ミックスナッツ	エネルギー(kcal) 864 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 22.8
4	牛肉入り野菜炒め 切り干し大根のサラダ こんにやくの佃煮 キムチ 蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 かつお節 牛肉 ささみ 豚肉 みそ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく りんご キムチ とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油 こんにやく 中華ドレッシング	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 21.6
5	メルルーサの味噌マヨネーズ焼き ポイルキャベツ アロココーのごまあえ かぼちゃの煮物 フルーツナタデココ	牛乳 メルルーサ メルルーサ	かぼちゃ みかん バイン もも	精白米 強化米 油 マヨネーズ みそ 砂糖 ごま ナタデココ	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 19.7
6	鶏肉の塩こじ焼き にんじんにしりしり キャベツのゆかりあえ 焼きプリンタルト	牛乳 鶏肉 ツナ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ゆかり レモン	精白米 強化米 油 焼きプリンタルト	エネルギー(kcal) 868 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 31.8
7	豚肉のしょうが焼き 春巻き 小松菜の土佐あえ 梨	牛乳 かつお節 豚肉 春巻き	しょうが たまねぎ ビーマン こまつな キャベツ にんじん 梨	精白米 強化米 油 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 34.5	エネルギー(kcal) 899 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 34.5
8	米粉入り 丸パン	牛乳 たまご ヒレカツ ペーコン	キャベツ アスパラガス にんにく にんじん さやいんげん とうもろこし	米粉入り丸パン 油 じゃがいも 片栗粉 ごま油 バター 砂糖	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 23.3
11	さわらのねぼろすかけ 大学芋 高野豆腐と野菜の含め煮 すだち酢あえ	牛乳 かまぼこ さわら わかめ 高野豆腐	長ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ きゅうり	精白米 強化米 油 薄力粉 砂糖 ごま油 すだち酢	エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 22.9
12	中 間 テ ス ト				
13	鮭の塩焼き ブロッコリー バックホーン ちくわのいそべ揚げ かぼちゃのチーズ焼き ならあえ	牛乳 たまご 油揚げ 鮭 あおのり チーズ ちくわ かつお節	ブロッコリー だいこん こまつな 梅 にんじん れんこん 干しいたけ かぼちゃ ハセリ	精白米 強化米 油 薄力粉 片栗粉 こんにやく 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 792 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 20.3
14	牛乳 カレー ハムサラダ ごまドレッシング みかんのジュレ	牛乳 ロースハム 豚ひき肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 搾菜 カールウ ごまドレッシング みかんのジュレ	エネルギー(kcal) 862 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 28.8
15	牛乳 焼きたすのみぞれかけ さつまいものレンズ いわしのしょうが煮 キャベツのピリ辛炒め 芽株佃煮 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 いわしのしょうが煮 芽株佃煮	れんこん にんじん ごぼう えだまめ キャベツ しょうが	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ごま油 脂質(g)	エネルギー(kcal) 895 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 28.2
18	発芽玄米 月	牛乳 さばのみそ煮 焼きたすのみぞれかけ さつまいものレンズ 大根サラダ 青じそドレッシング	牛乳 さば みそ	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 さつまいも 青じそドレッシング 発芽玄米	エネルギー(kcal) 907 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 21.6
19	火 ご	牛乳 豚豚 コーンしゅうまい れんこんきんぴら コーンメンチ 鶏肉の照り焼き	牛乳 ベーコン しょうが にんじん たまねぎ コーンしゅうまい さやえんどう	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま ごま油 砂糖	エネルギー(kcal) 906 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 26.4
20	水 ご	牛乳 キャベツとツナのソテー 大根の梅おかあえ プレーンチーズ(2ヶ)	牛乳 チーズ 鶏肉 かつお節 ツナ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 こんにやく 梅 こんにやく	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 28.3
21	木 ご	牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 きんぴらごぼう さつまいもの煮揚げ 春雨の酢物 鳴門鯛魚味噌汁けり	牛乳 きんし卵 豚肉 鳴門鯛魚味噌汁けり 厚揚げ みそ	精白米 強化米 油 こんにやく ごま 砂糖 ごま油 さつまいも マヨネーズ	エネルギー(kcal) 865 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 21.8
22	米 粉 入 り パ ン チョコベースト	牛乳 鳴門金時入りオムレツ 小松菜とコーンのソテー 和風スパゲティ ミネストローネ	牛乳 焼豚 ペーコン 鳴門金時入りオムレツ	米粉入りパン 油 スパゲティ バター じゃがいも	エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 31.6
25	月 (ご はん)	牛乳 三色ごはん (鶏もも肉・いり卵・さやえんどうの塩炒め) 阿波のかき揚げ 天つゆ すまし汁	牛乳 えび かつお節 鶏ミンチ わかめ たまご 豆腐	精白米 強化米 油 砂糖 薄力粉 片栗粉 さつまいも	エネルギー(kcal) 907 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 29.3
26	火 ご	牛乳 肉じゃが ほうれん草とえのきのおひたし 五目豆 ふしゆめ汁	牛乳 こんぶ 豚肉 わかめ 大豆 みそ	精白米 強化米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま ふしゆめ汁	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 16.5
27	水 ご	牛乳 麻婆豆腐 キャベツの梅肉あえ 根菜入り肉団子 ツナあえ	牛乳 みそ 豚ひき肉 根菜入り肉団子 豆腐 ツナ	精白米 強化米 油 砂糖 ラー油 ごま油 片栗粉	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 27.3
28	木 ご	牛乳 野菜と卵の炒め煮 小松菜の磯あえ 徳島県産たこのからあげ すだち果汁 小魚アモンド	牛乳 たまご のり 鶏肉 ペーコン 徳島県産たこのからあげ	精白米 強化米 油 小魚アモンド ごま 砂糖	エネルギー(kcal) 885 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 32.3
29	金 ご	牛乳 おぼろハンバーグ ポイルキャベツ ケチャップソース ブロッコリーのおかあえ 大豆のいそ煮 ハンバーグハロー	牛乳 かつお節 かぼちゃ型ハンバーグ ひじき 油揚げ 大豆	精白米 強化米 油 ハンバーグパンハロー ごま こんにやく 砂糖	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 21.0

* 新型コロナウイルス感染症に関する緊急経済対策の補助事業として、21日(木)鳴門鯛魚味噌汁けり、25日(月)徳島県産たこのからあげ「阿波のかき揚げ」、26日(火)徳島県産たこのからあげ「すだち果汁」を販売いたします。
* 材料その他の都合により変更が必要となる場合があります。