

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時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類など、旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

健康な体をつくる食事のポイント



■1日3食、バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

ごはんで栄養バランスを整えよう

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。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



運動能力アップのかぎは食事!

10月10日はスポーツの日ですね。運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。

食生活を見直して力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



学校のHPに献立表や給食献立の写真、一口メモを掲載しています。ぜひご覧ください。



給食予定献立表						
令和4年10月 徳島県立城ノ内中等教育学校						
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		
3月	(麦ごはん) 牛乳	ハヤシライス	牛乳	たまねぎ にんにく しめじ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 870
		ハムサラダ(和風ドレッシングあえ)	豚肉	グリーンピース にんにく きゅうり	押麦 じゃがいも ハヤシルウ	たんぱく質(g) 28.4
4火	ごはん 牛乳	青りんごゼリー	ロースハム	キャベツ とうもろこし	青りんごゼリー 和風ドレッシング	脂質(g) 23.3
		阿波のかき揚げ	牛乳 たまご	れんこん たまねぎ にんにく	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 784
5水	ごはん 牛乳	キャベツの梅肉あえ もやしきゅうりのナムル	えび とうふ	えだまめ キャベツ 梅 もやし	さつまいも 薄力粉 片栗粉	たんぱく質(g) 26.1
		すまし汁	わかめ かまぼこ	きゅうり えのき ねぎ	砂糖 ごま油	脂質(g) 19.9
6木	ごはん 牛乳	肉じゃが	牛乳 まんでん大豆	たまねぎ にんにく えだまめ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 789
		竹輪のマヨネーズ焼き ほうれん草とえのきのおひたし	豚肉	ほうれん草 えのき	じゃがいも こんにやく ごま	たんぱく質(g) 29.4
7金	ごはん 牛乳	まんでん大豆	ちくわ		砂糖 マヨネーズ パン粉	脂質(g) 19.6
		さばのしょうが煮	牛乳 豆腐 芽株佃煮	切り干し大根 乾しいたけ にんにく	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 793
8土	ごはん 牛乳	切り干し大根の煮物 ふかしも	さばのしょうが煮	さやいんげん えのき ねぎ	砂糖 さつまいも	たんぱく質(g) 26.2
		芽株佃煮 みそ汁	油揚げ みそ			脂質(g) 21.2
9日	ごはん 牛乳	オイスターソース炒め	牛乳 ちりめん	こまつな にんにく キャベツ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 770
		ブロッコリーのごまあえ 大豆とちりめんの揚げ煮	豚肉 スティックチーズ	たまねぎ しめじ しょうが ブロッコリー	砂糖 片栗粉 ごま	たんぱく質(g) 32.0
10月	ごはん 牛乳	スティックチーズ	大豆			脂質(g) 22.6
		豆腐ハンバーグきのこソース	牛乳 たまご	にんにく たまねぎ しめじ えのき	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 778
11火	ごはん 牛乳	小松菜の磯あえ かぼちゃの煮物	豆腐ハンバーグ	こまつな とうもろこし かぼちゃ	砂糖 片栗粉 ごま	たんぱく質(g) 27.8
		中華風コンソープ	中華風コンソープ	のり	ごま油	脂質(g) 17.9
12水	ごはん 牛乳	八宝菜	牛乳 いか	しょうが はくさい にんにく たまねぎ	精白米 強化米 ごま	エネルギー(kcal) 830
		なすとトマトのグラタン じゃがいものごまあえ	豚肉 うずら卵	乾しいたけ たけのこ さやえんどう	ごま油 ラー油 片栗粉 砂糖	たんぱく質(g) 26.9
13木	ごはん 牛乳	ブルーミックス	えび みそ	にんにく さやいんげん みかん パイン もも	なすとトマトのグラタン じゃがいも	脂質(g) 21.8
		中間 考 査				
14金	米粉入り 揚げパン	鳴門金時アンサンブルエッグ	牛乳 焼豚	ブロッコリー たまねぎ ほうれん草	米粉入りコッペパン 油 砂糖	エネルギー(kcal) 835
		ブロッコリーとベーコンのカレー炒め 和風スパゲティ	鳴門金時アンサンブルエッグ	しめじ にんにく こまつな	スパゲティ バター じゃがいも	たんぱく質(g) 31.2
15土	ごはん 牛乳	小松菜の米粉シチュー	ベーコン 鶏肉	米粉 生クリーム		脂質(g) 30.6
		豚キムチ丼	牛乳 かつお節	キムチ はくさい ニら にんにく	精白米 強化米	エネルギー(kcal) 754
16日	(ごはん) 牛乳	キャベツ餃子 大根の梅おかかあえ	豚肉 ヨーグルト	だいこん こまつな 梅 たまねぎ	ごま油 砂糖	たんぱく質(g) 29.2
		ヨーグルト	キャベツ餃子			脂質(g) 20.2
17月	ごはん 牛乳	いわしの竜田揚げ	牛乳 ツナ	ほうれん草 もやし にんにく しょうが	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 771
		ほうれん草のナムル じゃがいものきんぴら	いわしの竜田揚げ	にんにく きゅうり キャベツ	砂糖 ごま油 じゃがいも	たんぱく質(g) 27.1
18火	ごはん 牛乳	カラフルまめめサラダ ごまドレッシング	ミックスビーンズ	とうもろこし	ごまドレッシング こんにやく	脂質(g) 24.9
		鶏肉のみぞれかけ	牛乳 大豆 鶏肉	しょうが だいこん 長ねぎ レモン汁	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 828
19水	ごはん 牛乳	アスパラとベーコンのソテー 大豆の磯煮	ひじき きんし卵	アスパラガス とうもろこし にんにく	こんにやく ごま 砂糖	たんぱく質(g) 35.6
		ツナあえ	油揚げ ツナ	にんにく さやいんげん キャベツ きゅうり		脂質(g) 28.3
20木	ごはん 牛乳	れんこんの炒め煮	牛乳 たまご 豆乳	れんこん にんにく ごぼう えだまめ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 817
		ほうれん草のおひたし さつまいもの天ぷら	豚肉 鶏肉	ほうれん草 キャベツ しめじ ねぎ	こんにやく 砂糖 ごま油	たんぱく質(g) 29.1
21金	ごはん 牛乳	豆乳みそスープ	かつお節 みそ	たまねぎ	さつまいも 薄力粉 片栗粉	脂質(g) 20.5
		麻婆豆腐	牛乳 みそ	たまねぎ にんにく たけのこ 乾しいたけ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 841
22土	ごはん 牛乳	キャベツのピリ辛炒め かぼちゃのチーズ焼き	豚ひき肉 チーズ	グリーンピース しょうが にんにく ねぎ	砂糖 ラー油 ごま油 片栗粉	たんぱく質(g) 33.4
		小魚アーモンド	豆腐 小魚	キャベツ かぼちゃ パセリ	アーモンド	脂質(g) 27.7
23日	(発芽玄米) 牛乳	三色丼(鶏そぼろいりたまご・さやえんどうの塩ゆで)	牛乳 豚肉	しょうが さやえんどう キャベツ	精白米 強化米 油 発芽玄米	エネルギー(kcal) 873
		コロッケ ボイルキャベツ	鶏ひき肉	だいこん ごぼう にんにく たけのこ	砂糖 コロッケ	たんぱく質(g) 31.7
24月	ごはん 牛乳	沢煮梅	たまご	ねぎ 乾しいたけ		脂質(g) 29.5
		野菜と卵の炒め煮	牛乳 肉団子	キャベツ えだまめ れんこん にんにく	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 846
25火	ごはん 牛乳	きんぴらごぼう 肉団子	鶏肉	たまねぎ ごぼう	こんにやく ごま ごま油 砂糖	たんぱく質(g) 30.7
		シュウクリーム(いちご)	たまご		シュウクリーム	脂質(g) 29.0
26水	ごはん 牛乳	さわらのゆずみそ焼き	牛乳 ロースハム	ゆず酢 こまつな もやし きゅうり	精白米 強化米	エネルギー(kcal) 784
		小松菜ともやしのごまあえ さつまいもの甘煮	さくら	キャベツ にんにく	砂糖 ごま さつまいも	たんぱく質(g) 29.8
27木	(麦ごはん) 牛乳	ハンサンズウ	みそ		マロニー ごま油	脂質(g) 18.3
		小さい秋みつけたカレー	牛乳 ちりめん	たまねぎ にんにく しめじ しいたけ	精白米 強化米 油 押麦	エネルギー(kcal) 840
28金	米粉入り コッペパン	すだち酢あえ	鶏肉	にんにく すりおろしりんご きゅうり	じゃがいも さつまいも 砂糖	たんぱく質(g) 23.2
		ハニービーナッツ	わかめ	キャベツ すだち酢	カレーウ ハニービーナッツ	脂質(g) 25.8
29日	ごはん 牛乳	メルファイトン(ライオン) ボイルキャベツ ケチャップ&マスタード	牛乳 チーズ	キャベツ にんにく ブロッコリー	米粉入りコッペパン 油	エネルギー(kcal) 777
		にんじんしりしり ブロッコリーとコンソのチーズ炒め	ウインナー	とうもろこし きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	たんぱく質(g) 33.5
30月	ごはん 牛乳	ポテトサラダ マヨネーズ	ツナ ロースハム			脂質(g) 32.5
		鶏肉のレモン風味	牛乳 ベーコン	レモン汁 こまつな えのき にんにく	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 851
31日	ごはん 牛乳	小松菜とえのきの煮びたし こんにやくの田楽	鶏肉	たまねぎ ねぎ	片栗粉 砂糖 こんにやく	たんぱく質(g) 31.3
		コンソメスープ	みそ			脂質(g) 29.1

* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。