

10月（前半）献立表

今月の食育目標：偏食をなくそう

令和5年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ☆
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆腐	2群 牛乳の乳脂肪 乳	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
2月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	762 kcal	いwashiの日 10月4日は語呂合わせで「いwashiの日」と言われています。なので給食もいwashiを使った献立にしてみました。ところでいwashiは漢字で書くと「弱」、魚へんに弱いと書きます。さてなぜでしょう？	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30 g		
		レバーの中華揚げ	豚レバー,鶏もも肉	牛乳	ほうれんそう	コーン	でんぷん,米粉,三温糖	米油,白ごま		21.4 g
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり,キャベツ	はるさめ,上白糖	油,ごま油		3.0 g
		五目スープ	なると		にんじん,こまつな	ねぎ,しょうが,はくさい,たまねぎ,たけのこ		油		
3月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	734 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				32 g		
		筑前煮	鶏もも肉,さつま揚げ		にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ	こんにゃく,三温糖	油		20.2 g
		ほうれん草のツナ和え	ツナ		ほうれんそう	もやし,キャベツ,レモン(果汁)	上白糖			3.3 g
		えのきのみそ汁	木綿豆腐,みそ		こまつな	たまねぎ,えのきだけ,はくさい				
4月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	743 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		いwashiの竜田揚げ	いwashi				でんぷん	米油		22 g
		こんぶあえ		塩昆布	にんじん	はくさい,きゅうり,もやし				2.5 g
		さつま汁	鶏むね肉,みそ		にんじん	だいこん,ねぎ	こんにゃく,さつまいも	油		
5月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	730 kcal	さつまいも 給食委員会が技術室と消防署の間の畑で作ったさつまいもを使う予定です。さつまいもには、リンゴの10倍以上のビタミンCが含まれています。加熱調理しても、でんぷんの作用により壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは、細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける機能や、免疫を強化します。これにより風邪を予防する働きがあります。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				33 g		
		マスのねぎみそ焼き	ます,みそ			ねぎ	上白糖			20.7 g
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ,コーン	じゃがいも,マカロニ,上白糖	マヨドレ		2.5 g
		きのこけんちん汁	木綿豆腐		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,えのきだけ,しめじ	こんにゃく	油		
6月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	703 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				29.7 g		
		肉じゃが	豚もも肉		にんじん,さやいんげん	たまねぎ	三温糖,しらたき,じゃがいも	油		16.6 g
		小松菜としらすのおかかあえ	花かつお	しらす干し	こまつな	キャベツ,きゅうり				2.8 g
		ふのみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ,えのきだけ	焼きふ			
10月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	717 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				28.0 g		
		ちくわの磯部揚げ	焼き竹輪	あおのり			はなころも	米油		19.1 g
		ゆかりあえ			にんじん,ゆかり	キャベツ,きゅうり,もやし	上白糖			2.6 g
		そばろ汁	鶏ひき肉			しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきだけ,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく,でん	油		
11月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	753 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				34.1 g		
		五目厚焼きたまご	鶏ひき肉,絞り豆腐,卵	ひじき		ねぎ,えだまめ	上白糖	油		24.0 g
		きんぴらごぼう	★鶏もも肉,さつま揚げ		にんじん	ごぼう	しらたき,三温糖	油,白ごま		2.7 g
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		こまつな	だいこん,えのきだけ,ねぎ				
12月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	717 kcal	秋の味覚 献立 秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たちの食卓に欠かせない多くの食べ物があります。旬とは、その食べ物がたくさん取れるうえに、1年のうちでもっともおいしく栄養価も高くなる時期です。この季節ならではのおいしさを味わってください。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				33.7 g		
		さばのごまみそ煮	さば,みそ			しょうが	三温糖	白ごま		21.0 g
		大豆ときゅうりのココロサラダ	大豆		にんじん	きゅうり,キャベツ,レモン(果汁)	上白糖	オリーブ油		2.7 g
		なるとのすまし汁	なると,木綿豆腐		にんじん,ほうれんそう	たまねぎ				
13月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	768 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30.9 g		
		豚肉とポテトの揚げ煮	豚もも肉		ピーマン,にんじん		じゃがいも,でんぷん,三温糖	米油		23.0 g
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ,きゅうり,コーン	上白糖	マヨドレ		2.8 g
		きのこのみそ汁	木綿豆腐,みそ		こまつな	たまねぎ,えのきだけ,しめじ,はくさい				
17月	○	栗ごはん					精白米,発芽玄米	721 kcal		
		牛乳&小魚&柿		牛乳,小魚		柿		32.7 g		
		さけのマスタード焼き	さけ					マヨドレ		19.3 g
		和風サラダ		のり	にんじん	キャベツ,だいこん	上白糖	油		2.8 g
		いものこ汁	鶏もも肉,みそ		ほうれんそう	ごぼう,えのきだけ,だいこん	さといも,でんぷん			

献立は都合により変更します。