



10月 予定献立表

今月の給食目標

苦手な食べ物に挑戦しよう！

令和4年度 下諏訪中学校

日	曜日	こ ん だ て		血や肉になるもの		体の調子をととえるもの		熱や力になるもの		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ごはん	☆	イワシのかば焼き 大根のなめたけあえ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	いわし 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん そう	大根 もやし な めたけ 玉ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	こめ油 ごま	737kcal 29.5g 28% 2.6g
4	火	コッペパン	☆	ミートオムレツ イタリアンサラダ かぶとベーコンのスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 わかめ	赤ビーマ ン にんじん	玉葱 にんにく マッ シユルム きゅうり キャベツ コーン しめ じ かぶ エリンギ 白菜	パン 砂糖	こめ油	697kcal 29.6g 33% 3.8g
5	水	ごはん	☆	炒り鶏 南瓜サラダ 凍み豆腐のみそ汁 巨峰	鶏肉 ハム 凍豆腐	牛乳	にんじん さやえん どう か ぼちゃ	こぼろ れんこん 苟 梅干 きゅうり コーン 玉葱 えのきだけ 白菜 長葱 巨峰	米 麦 蒟蒻 砂糖	こめ油	726kcal 25.8g 27% 2.1g
6	木	ソフト麺	☆	凍り豆腐とポトのみそがらめ ツナとわかめのサラダ 五目あんかけ汁	凍豆腐 ツナ 豚肉 かまぼ こ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅう り コーン しょう が 白菜 長ねぎ	ソフト麺 じゃがいも でんぷん 砂糖	こめ油	761kcal 28.9g 28% 2.5g
7	金	さつまいもごはん	☆	鯖の塩こうじ焼き れんこんサラダ みそけんちん汁	さば 豆腐	牛乳	にんじん にんじん	れんこん きゅう り キャベツ 大 根 ごぼう 長ね ぎ	米 麦 さつまいも 米こうじ 蒟蒻	ごま ごま油	758kcal 30.4g 35% 2.2g
11	火	食パン	☆	鶏のハニーマスタード焼き ひじきのサラスパ 彩々スープ ブルーベリージャム	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ フロッコ リー	キャベツ きゅう り 玉ねぎ マッ シユルム フル ベリージャム	パン 砂糖 はちみつ スバゲティ じゃがいも	こめ油	741kcal 36g 25% 3.7g
12	水	ごはん	☆	いかリング揚げ もやしののり和え おでん	いか がん もどき 鶏肉 竹輪 鶏卵	牛乳 のり こんぶ	小松菜 にんじん	しょうが にんに く もやし 大根	米 麦 でんぷん 小麦粉 蒟蒻 砂糖	こめ油 ごま油	703kcal 33.9g 24% 3g
14	金	ごはん	☆	豚キムチ炒め 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン サイ	キャベツ もやし たまねぎ 白菜	米 麦 砂糖 春雨 じゃがいも	こめ油 ごま油	706kcal 28.7g 27% 2.7g
17	月	ごはん	☆	炒り豆腐 キャベツのじゃこ和え さつまい	凍豆腐 竹輪 鶏卵 鶏肉	牛乳 しらす干 し	にんじん 小松菜	玉葱 しいたけ キャベツ きゅう り ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 蒟蒻 さつまいも	こめ油 ごま油	691kcal 29.1g 25% 2.8g
18	火	コッペパン	☆	鶏のママレード焼き ごまネーズサラダ カリフラワースープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん そう	マーマレード キャベツ もやし 玉ねぎ カリフラ ワー	パン じゃがいも	ごま	741kcal 33.2g 34% 3.5g
19	水	ごはん	☆	鯉のから揚げ 和風ポテトサラダ きのこ汁	鯉 ツナ 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	小松菜	葫 生姜 きゅう り コーン えのき だけ しめじ し いたけ	米 麦 でんぷん 小麦粉 じゃがいも	こめ油	750kcal 31.6g 32% 2.2g
20	木	うどん	☆	アップルパイ チーズサラダ 白ごまタンタンうどん汁	鶏卵 鶏 肉 竹輪 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	りんご レモン果 肉 きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	ソフト麺 砂糖 パイ皮	こめ油 ごま	890kcal 28.5g 34% 2.9g
21	金	ごはん	☆	れんこんつくね ごまあえ かきたま汁	鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれん そう 小松菜	玉ねぎ れんこん えのきだけ もやし	米 麦 でんぷん 砂糖	ごま	712kcal 31g 26% 2.4g
24	月	ごはん	☆	チキンの包み焼き 昆布和え 二ラ玉みそ汁	鶏肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 塩昆布	にんじん ビーマン ほうれん そう	玉ねぎ えのきだ け もやし キャ ベツ	米 麦 麩 でんぷん		750kcal 30.8g 34% 2.3g
25	火	コッペパン	☆	フィッシュ&チップス コールスローサラダ スコッチブロス	メルーサ 鶏卵 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶	キャベツ きゅう り コーンレモン 果汁 玉ねぎ セ ロリ 大根	パン 小麦粉 じゃがいも 押麦	こめ油 オリーブ 油	728kcal 29.9g 31% 3.3g
26	水	ごはん	☆	五目オムレツ 五目きんぴら えのき氷入りみそ汁 柿	卵 ツナ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン 小松菜	玉ねぎ コーン ごぼう れんこん 大根 白菜 え のきだけ 柿	米 麦 蒟蒻 三温糖	ごま ごめ油	746kcal 29.1g 28% 2.5g
27	木	ソフト麺	☆	ジャーマンポト きのこのサラダ ミートソース	ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 にんじん トマト缶	葫 しめじ えのきだ け キャベツ コーン 生姜 玉ねぎ エリ ンギ	ソフト麺 じゃがいも 砂糖 小麦粉	こめ油 バター	808kcal 30.4g 27% 2.7g
28	金	ごはん	☆	まめまめみそ豆 ツナサラダ 豚汁	大豆 凍 豆腐 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅう り レモン果汁 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも 蒟蒻	こめ油	725kcal 29.7g 28% 2g
31	月	ごはん	☆	豆腐とチーズのミートローフ フレンチサラダ かぼちゃのポターージュ	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ コーン セロリ キャベツ きゅうり	米 麦 パン粉 砂糖 小麦粉	こめ油 バター	776kcal 29g 31% 2.6g

★10月13日は教育課程研究協議会のためお休みです。

献立は都合により変更になることがあります。



10月 食育だより

下諏訪中学校給食室

抜けるような青い空に、吹き渡る風がさわやかですね。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして味覚の秋です。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた文化を大切にしたいと感じる季節でもあります。いろいろな秋を楽しみましょう。

栄養バランスのとれた食事を目指そう

わたし達の体は、わたし達が食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるために、元気な毎日を送るために、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養がバランスよくとれる食事をしましょう。



栄養バランスのよい食事をするために・・・

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事を作ることができます。

1年生の家庭科で学んだことを思い出して、今日の食事について食品の分類を試してみましょう。不足しがちな食品群は、ありませんか？

ビタミンDに注目！！

ビタミンDは、カルシウムの吸収や代謝を助け、骨や歯の形成や成長促進に必要な栄養素です。特に成長が著しい時期の中学生には、カルシウムとともに、欠かせない栄養素でもあります。そして、唯一人間の体内で作ることができるビタミンなのです。

ビタミンDを多く含む食品とは？

穀類や野菜、肉類には、ほとんど含まれていません。秋においしい、**魚とき**の**こ**を見直しましょう。

 豚もも肉 (100g) ビタミンD 0.1μg	CHANGE!	 しらす (大さじ2) ビタミンD 4.6μg	 いわし (100g) ビタミンD 32μg	 さけ (100g) ビタミンD 15μg	 黒きくらげ (5g) ビタミンD 4.3μg
 鶏もも肉 (100g) ビタミンD 0.6μg		 さんま (100g) ビタミンD 15μg	 かじきまぐろ (100g) ビタミンD 8.8μg	 さば (100g) ビタミンD 10μg	 干しいたけ (5g) ビタミンD 0.6μg

体の必要なビタミンDを体内で作るには、1日20分ほど日光に当たるのが推奨されています。夏は心配なさそうですが、冬は困りますね。これからの季節、意識して食べ物からとりましょう。