

10月 給食だより 中

与勝緑が丘中学校
098-978-5230

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん バナナ うどん

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の中小高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む

ほうれん草 ブロccoli

β-カロテン を多く含む

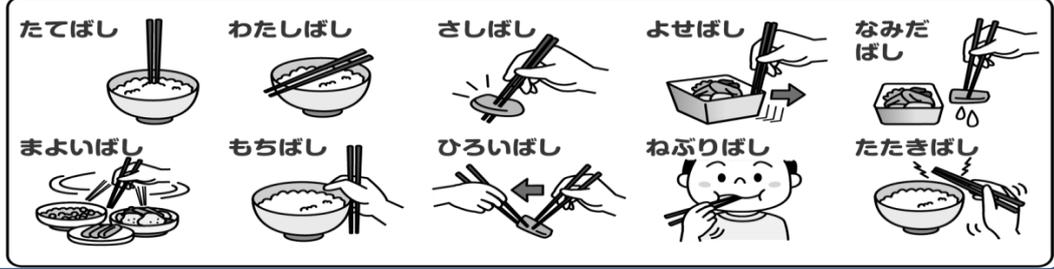
にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ パプリカ

やってはいけない「はし」の使い方を知ろう

日本の食事のマナーとして、やってはいけないはしの使い方を、「嫌いばし」といいます。家族や友達と一緒に食べる時や、外食をするときなどは特に、みんなとおいしく気持ちよく食べられるように覚えておきましょう。



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目	
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	
※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。	
※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。	
※2枚貝には「かに」が共存しています。	
※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。	
※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。	
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。	
※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。	

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	
1	火		あわごはん		米,もちぎび		
			ミヨックク	わかめ,牛肉	ごま油,でん粉,ごま	人参,長ねぎ,小松菜	シママース,しょうゆ, こしょう,鶏ガラ(卵)
			鶏肉の甘酢あん炒め	鶏肉	じゃがいも,三温糖, でん粉,こめ油	ブロッコリー,たまねぎ, 人参,赤ピーマン, 黄ピーマン,しめじ	料理酒,ミツカン酢, しょうゆ,ケチャップ,みりん, シママース,ポークブイオン
			オレンジ			オレンジ	
2	水		ごはん		米		
			シブインブシー	豚肉,豆腐, 結び昆布, 赤みそ,白みそ	こめ油,三温糖	とうがん,人参, こんにゃく, いんげん,椎茸	しょうゆ,料理酒, みりん,花かつお
			魚の香味焼き	まぐろ	三温糖,ごま	しょうが	料理酒,みりん,しょうゆ
		小松菜のごま和え		ごま,三温糖	小松菜,もやし,人参, シークワサー	しょうゆ,ミツカン酢, シママース	
3	木		コッペパン		コッペパン(小麦,乳)		
			チリビーンズ	豚肉,牛肉,豚レバー, 粒状大豆タンパク, レッドキドニー	三温糖,こめ油	たまねぎ,人参,にんにく	シママース,こしょう, ウスターソース, チリソース,ケチャップ, チリパウダー
			キャロットスープ	鶏肉,白いんげん, 脱脂粉乳(乳), 生クリーム(乳)	じゃがいも,こめ油	にんじん,たまねぎ, セロリー,パセリ	ホワイトルウ(小麦,乳), シママース,こしょう, チキンがらスープ
		彩りサラダ	ツナ		ブロッコリー,人参, キャベツ,コーン	和風ドレッシング(小麦)	
4	金		麦ごはん		米,麦		
			ニラと卵のスープ	卵	でん粉	人参,えのき, たまねぎ,にら	シママース,こしょう, 木戸中華(小麦,乳), しょうゆ,鶏ガラ(卵)
			炒り豆腐	豆腐,高野豆腐, 鶏ひき肉	こめ油	人参,小松菜	コチジャン,しょうゆ,みりん, シママース,素材力鶏だし
			魚のゆずあんかけ	さば	三温糖,でん粉	ゆず,しょうが	しょうゆ,料理酒,みりん
5	土		ガーリックピラフ	鶏肉	米,こめ油, マーガリン(乳)	たまねぎ,人参, にんにく,しょうが	料理酒,しょうゆ, 野菜ブイオン, カレー粉,シママース, チキンがらスープ
			ABCスープ	鶏肉,レッドキドニー,白 いんげん豆	マカロニ(小麦), 三温糖,こめ油	人参,キャベツ, たまねぎ,コーン,あお豆	白ワイン,野菜ブイオン, シママース,こしょう, チキンブイオン
			豆とポテトの カレーチーズ焼き	蒸し大豆,ウインナー, 牛乳,チーズ(乳)	じゃがいも	あお豆,赤ピーマン, パセリ	ホワイトベース(小麦,乳), こしょう,カレー粉,シママース
9	水		ごはん		米		
			イナムドウチ	豚肉,かまぼこ, 甘口白みそ		こんにゃく,椎茸, ねぎ,しょうが	花かつお
			干切りイリチー	昆布,豚肉,かまぼこ	三温糖,こめ油	切干大根,人参, こんにゃく,いんげん	料理酒,シママース, しょうゆ,みりん, ポークブイオン
		いわしの甘露煮	いわし甘露煮(小麦)				
10	木		麦ごはん		米,麦		
			きのこカレー	豚肉,豚レバー	じゃがいも, マーガリン(乳), 小麦粉,こめ油	人参,たまねぎ,いんげん, マッシュルーム, しめじ,にんにく	リンゴピューレ, カレーフレーク(小麦), カレールウ(小麦,乳), カレー粉,ウスターソース, シママース,ポークブイオン
			ひじきとひよこ豆 のサラダ	ひじき, ひよこ豆,ちくわ	三温糖,ごま, ノンエッグマヨネーズ	人参,きゅうり, ブロッコリー	しょうゆ,シママース
		バナナ			バナナ		

YY杯(体育祭)
前日準備

カジマヤー
献立
(旧暦9月7日)

目の愛護デー
(10月10日)

11	金		ミートスパゲティ	豚肉,牛肉, 蒸し大豆	スパゲティ(小麦), 三温糖,こめ油	たまねぎ,人参, マッシュルーム, セロリー,ピーマン, トマト,パセリ,にんにく	トマトピューレ,ケチャップ, ウスターソース,白ワイン, シママース,こしょう	
			ブロッコリーごまサラダ	ハム	ごま	ブロッコリー,コーン カリフラワー,人参	ごまドレッシング(小麦)	
			ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ (卵)				
15	火		五目ごはん	鶏肉,しらす干し	米,ごま,ごま油,こめ油	たけのこ,椎茸, しめじ,人参,あお豆	シママース,しょうゆ, チキンブイヨン,花かつお	
			アーサ汁	あおさ,鶏肉, 絹ごし豆腐		人参,とうがん,しょうが	しょうゆ,シママース, 花かつお	
			さばの塩麴焼き	さば			塩麴	
			みかん			温州みかん		
16	水		沖繩そば	麺		沖繩そば(小麦)		
				汁			ねぎ,しょうが	花かつお,豚骨, シママース,料理酒, しょうゆ,七味唐辛子
				三枚肉	豚肉	三温糖	しょうが	しょうゆ,料理酒
				かまぼこ	かまぼこ			
				野菜チャンプルー	豚肉,卵,厚揚げ	こめ油,ごま油	からしな,小松菜, 人参,たまねぎ,もやし	しょうゆ,シママース
				りんご			りんご	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 沖繩そば の日献立 (10月17日) </div>								
17	木		も ず く 井	麦ごはん		米,麦		
				もずく井 (具)	もずく,豚肉	三温糖,でん粉,こめ油	コーン,人参, 小松菜,たまねぎ, にんにく,しょうが	しょうゆ,みりん,豆板醤, シママース,こしょう, 花かつお
				具だくさんみそ汁	鶏肉,赤みそ,白みそ		かぼちゃ,大根, 人参,ごぼう,ねぎ	花かつお
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 中間審査 </div>								
18	金		トマトリゾット	ベーコン	米,マーガリン(乳), 三温糖	たまねぎ,人参,しめじ, エリンギ,マッシュルーム, パセリ,コーン,トマト	白ワイン,シママース, こしょう,野菜ブイヨン, 鶏ガラ(卵)	
			いんげんのソテー	ベーコン	こめ油	いんげん,カリフラワー, たまねぎ,人参, ヤングコーン,にんにく	シママース,しょうゆ, こしょう	
			ハンバーグの デミグラスソースかけ	ハンバーグ	三温糖,でん粉		ケチャップ, デミグラスソース(小麦), ウスターソース	
			手作りブラウニー	卵	チョコフレーク(乳), チョコチップ(乳), バター(乳),小麦粉, グラニュー糖,くるみ			
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 3年B組 リクエスト献立 7月給食準備 選手権1位 </div>								
21	月		ごはん		米			
			おでん	鶏肉,ちくわ, うずらの卵,厚揚げ		大根,人参,結び昆布, 椎茸,こんにゃく, いんげん,しょうが	シママース,しょうゆ, みりん,花かつお	
			焼きししゃも	ししゃも				
おかか和え	糸けずり	三温糖	白菜,人参, ほうれん草,もやし	しょうゆ,シママース, ミツカン酢				
22	火		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦,乳)			
			ミネストローネスープ	鶏肉,ベーコン, 白いんげん豆, レッドキドニー	じゃがいも, 三温糖,こめ油	人参,セロリー, マッシュルーム,トマト, たまねぎ,いんげん, にんにく	ケチャップ,白ワイン, シママース,こしょう, 鶏ガラ(卵)	
			ブロッコリーソテー	ベーコン	こめ油	ブロッコリー,人参, カリフラワー, ヤングコーン,にんにく	しょうゆ,シママース, こしょう	
ハニーマスタードチキン	鶏肉	はちみつ	レモン	粒マスタード,しょうゆ				

23	水		ラーメン	中華麺	中華めん(小麦)			
			しょうゆ	汁	豚肉,なると,わかめ	ラー油,ごま油	人参,キャベツ,もやし,にら,長ねぎ,コーン,しょうが,にんにく	シママース,しょうゆ,木戸中華(小麦,乳),鶏ガラ(卵),豚ガラ
			中華和え		蒸しかまぼこ	ごま,三温糖,ごま油	もやし,きゅうり,人参,キャベツ	しょうゆ,特濃酢,シママース
			肉まん		ミニ肉まん(小麦)			
24	木		三色そばろ井	麦ごはん		米,麦		
				肉そぼろ	豚ひき肉,鶏ひき肉,	三温糖,こめ油	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
				卵	卵	こめ油	人参	シママース
				青菜	ツナ	こめ油	からし菜	しょうゆ,シママース
			根菜のみそ汁	豚肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	じゃがいも,ごま	人参,だいこん,こんにゃく,ねぎ,しょうが	シママース,花かつお	
			オレンジ			オレンジ		
25	金		あわごはん		米,もちきび			
			わかめスープ	わかめ,絹ごし豆腐		人参,とうがん,小松菜,しょうが	料理酒,しょうゆ,花かつお,シママース,チキンブイヨン	
			油淋鶏	鶏肉	小麦粉,でん粉,揚げ油②,三温糖,ごま油	長ねぎ,にんにく,しょうが	しょうゆ,料理酒,ミツカン酢	
			切干大根のナムル		縁豆はるさめ,ごま,三温糖,ごま油	切干大根,人参,きゅうり,えのき	しょうゆ,特濃酢,シママース	
28	月		麦ごはん		米,麦			
			マーボー豆腐	木綿豆腐,豚肉,豚レバー,赤みそ,粒状大豆タンパク	ごま油,でん粉	人参,たまねぎ,にら,たけのこ,椎茸,きくらげ,しょうが,にんにく	チリソース,豆板醤,テンメンジャン(小麦),オイスターソース(カキエキス),シママース,こしょう,木戸中華(小麦,乳),ポークブイヨン	
			きゅうりの梅和え	糸けずり	三温糖	人参,きゅうり,大根	うめびしお,特濃酢	
			揚げ餃子	鉄腕ギョーザ(小麦)	揚げ油③			
29	火		秋の香りごはん	鶏肉,油揚げ	米,おし麦,くり,こめ油,ごま	椎茸,しめじ,人参,ごぼう,ねぎ	花かつお,シママース,しょうゆ,料理酒,みりん	
			小松菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	だいこん,人参,小松菜	花かつお	
			鮭の塩焼き	鮭			シママース	
			柿			柿		
30	水		麦ごはん		米,麦			
			すまし汁	鶏肉		大根,人参,小松菜,しょうが	しょうゆ,シママース,花かつお	
			厚揚げと野菜の炒め	厚揚げ,ちきあぎ,糸けずり	こめ油,ごま油	キャベツ,人参,たまねぎ,もやし,きくらげ,からし菜	シママース,こしょう,しょうゆ	
			豚肉かりん揚げ	豚肉	三温糖,小麦粉,でん粉,揚げ油④,ごま	しょうが	しょうゆ	
31	木		ピザトースト	チーズ(乳),ベーコン	食パン(小麦,乳)	ピーマン,たまねぎ,コーン	ピザソース,ケチャップ	
			白菜のクリーム煮	鶏肉,白花豆,白いんげん豆,生クリーム(乳)	じゃがいも,こめ油	たまねぎ,白菜,人参,マッシュルーム,あお豆,にんにく	白ワイン,シママース,こしょう,チキンがらスープ,ホワイトルウ(小麦,乳)	
			イタリアンサラダ	とりささみ		ブロッコリー,キャベツ,赤ピーマン	イタリアンドレッシング	
			パンプキンババロア		パンプキンババロア			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ハロウィン (10月31日) </div>								