

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。

ごはんでは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 徳島県立川島中学校							
日	曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価	
			赤 血 肉 や 骨 になるもの	緑 体 の 調 子 を 整 える も の	黄 働 力 や 熱 に なるもの		
3	月	(麦ごはん) 牛乳 ハヤシライス ハムサラダ(和風ドレッシングあえ) 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 ロースハム	たまねぎ にんにく しめじ グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 押麦 じゃがいも ハヤシルウ 青りんごゼリー 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	870 28.4 23.3
4	火	ごはん 牛乳 阿波のかき揚げ キャベツの梅肉あえ もやしときゅうりのナムル すまし汁	牛乳 たまご えび とうふ わかめ かまぼこ	れんこん たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ 梅 もやし きゅうり えのき ねぎ	精白米 強化米 油 さつまいも 薄力粉 片栗粉 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	784 26.1 19.9
5	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 竹輪のマヨネーズ焼き ほうれん草とえのきのおひたし まんでん大豆	牛乳 まんでん大豆 豚肉 ちくわ	たまねぎ にんにく えだまめ ほうれん草 えのき	精白米 強化米 油 じゃがいも こんにやく ごま 砂糖 マヨネーズ パン粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	789 29.4 19.6
6	木	ごはん 牛乳 さばのしょうがが煮 切り干し大根の煮物 ふかしいも 芽株佃煮 みそ汁	牛乳 豆腐 芽株佃煮 さばのしょうがが煮 油揚げ みそ	切り干し大根 乾しいたけ にんにく さやいんげん えのき ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	793 26.2 21.2
7	金	ごはん 牛乳 オイスターソース炒め ブロccoliのごまあえ 大豆とちりめん揚げ煮 スティックチーズ	牛乳 ちりめん 豚肉 スティックチーズ 大豆	こまつな にんにく キャベツ たまねぎ しめじ しょうが ブロccoli	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	770 32.0 22.6
11	火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグきのこソース 小松菜の磯あえ かぼちゃの煮物 中華風コンソープ	牛乳 たまご 豆腐ハンバーグ のり	にんにく たまねぎ しめじ えのき こまつな とうもろこし かぼちゃ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	778 27.8 17.9
12	水	中 間 考 査					
13	木	中 間 考 査					
14	金	米粉入り 揚げパン 牛乳 鴨門金時アンサンブルエッグ ブロccoliとベーコンのカレー炒め 和風スパゲティ 小松菜の米粉シチュー	牛乳 焼豚 鴨門金時アンサンブルエッグ ベーコン 鶏肉	ブロccoli たまねぎ ほうれん草 しめじ にんにく こまつな	米粉入りコッパン 油 砂糖 スパゲティ バター じゃがいも 米粉 生クリーム	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	835 31.2 30.6
17	月	(ごはん) 牛乳 豚キムチ丼 キャベツ餃子 大根の梅おかかあえ ヨーグルト	牛乳 かつお節 豚肉 ヨーグルト キャベツ餃子	キムチ はくさい ニら にんにく だいこん こまつな 梅 たまねぎ	精白米 強化米 ごま油 砂糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	754 29.2 20.2
18	火	ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ ほうれん草のナムル じゃがいものきんぴら カラフルまめめサラダ ごまドレッシング	牛乳 ツナ いわしの竜田揚げ ミックスビーンズ	ほうれん草 もやし にんにく しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごまドレッシング こんにやく	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	771 27.1 24.9
19	水	ごはん 牛乳 鶏肉のみぞれかけ アスパラとベーコンのソテー 大豆の磯煮 ツナあえ	牛乳 大豆 鶏肉 ひじき きんし卵 油揚げ ツナ	しょうが だいこん 長ねぎ レモン汁 アスパラガス とうもろこし にんにく にんにく さやいんげん キャベツ きゅうり	精白米 強化米 油 こんにやく ごま 砂糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	828 35.6 28.3
20	木	ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮 ほうれん草のおひたし さつまいもの天ぷら 豆乳みそスープ	牛乳 たまご 豆乳 豚肉 鶏肉 かつお節 みそ	れんこん にんにく ごぼう えだまめ ほうれん草 キャベツ しめじ ねぎ たまねぎ	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ごま油 さつまいも 薄力粉 片栗粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	817 29.1 20.5
21	金	県中教研統一大会(総合)					
24	月	(発芽玄米 ごはん) 牛乳 三色丼(鶏そぼろ-いりたまご-さやえんどうの塩ゆで) コロック ポイルキャベツ 沢煮梅	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 たまご	しょうが さやえんどう キャベツ だいこん ごぼう にんにく たけのこ ねぎ 乾しいたけ	精白米 強化米 油 発芽玄米 砂糖 コロッケ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	873 31.7 29.5
25	火	ごはん 牛乳 野菜と卵の炒め煮 きんぴらごぼう 肉団子 シュークリーム(いちご)	牛乳 肉団子 鶏肉 たまご	キャベツ えだまめ れんこん にんにく たまねぎ ごぼう	精白米 強化米 油 こんにやく ごま ごま油 砂糖 シュークリーム	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	846 30.7 29.0
26	水	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き 小松菜ともやしのごまあえ さつまいもの甘煮 ハンサンスウ	牛乳 ロースハム さわら みそ	ゆず酢 こまつな もやし きゅうり キャベツ にんにく	精白米 強化米 砂糖 ごま さつまいも マロニー ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	784 29.8 18.3
27	木	(麦ごはん) 牛乳 小さい秋みつけたカレー すだち酢あえ ハニービーナッツ	牛乳 ちりめん 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんにく しめじ しいたけ にんにく すりおろしりんご きゅうり キャベツ すだち酢	精白米 強化米 油 押麦 じゃがいも さつまいも 砂糖 カレーパウダー ハニービーナッツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	840 23.2 25.8
28	金	米粉入り 切り込みパン コッパン 牛乳 ポテトサラダ マヨネーズ	牛乳 チーズ ウインナー ツナ ロースハム	キャベツ にんにく ブロccoli とうもろこし きゅうり	米粉入りコッパン 油 じゃがいも マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	777 33.5 32.5
31	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン風味 小松菜とえのきの煮ひたし こんにやくの田楽 コンソメスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 みそ	レモン汁 こまつな えのき にんにく たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 こんにやく	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	851 31.3 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。