

10月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくるもとの なる食品	おもに体の調子をと のえるもとなる食品	中学校 エネルギー たんぱく質
2	月	ごはん		いわしの生姜煮 もずくスープ 手作りひじきふりかけ	ごはん 油 砂糖 ごま	牛乳 いわしの生姜煮(いわし) 豚肉 豆腐 ひじき もずく かつお節 切りめんじゅこ	干し椎茸 たまねぎ にんじん ゆかり	724 30.7
3	火	コッペ パン		野菜スープ じゃがいも 油 ドライカレー	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 大豆 豚肉	白菜 にんじん たまねぎ パセリ コーン にんにく 枝豆	717 36.3
6	金	ごはん		いもたき ぶりのおろしソース	ごはん 里芋 砂糖 油 でんぶん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	こんにゃく にんじん 干し椎茸 いんげん 大根 しょうが	778 35.9
10	火	コッペ パン		スパゲティナポリタン かみかみサラダ ブルーベリージャム	コッペパン スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 アーモンド マヨネーズ(卵なし) ブルーベリージャム(砂糖)	牛乳 ウインナ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ごぼう トマト コーン きゅうり かぼす果汁 ブルーベリージャム(ブルーベリー)	869 29.4
11	水	ごはん		豚肉の生姜焼き いわし団子のつみれ汁	ごはん 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 いわし(焼-丸(いわし・骨)) 油揚げ みそ	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん 白菜 ごぼう ねぎ	734 37.2
12	木	コッペ パン		野菜のスープ煮 ほうれん草オムレツ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鶏肉 オムレツ(卵)	たまねぎ 白菜 にんじん コーン パセリ オムレツ(ほうれん草)	704 30.2
13	金	ごはん		ポークカレー 枝豆とツナのサラダ	ごはん 油 じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり コーン りんご トマト	759 26.4
16	月	ごはん		マーボー大根 中華サラダ	ごはん 油 でんぶん 春雨 ごま ごま油	牛乳 大豆 豚肉 みそ 焼き豚 卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり	736 30.5
17	火	ミルク パン		ポークビーンズ ほうれん草とコーンのソテー	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく コーン ほうれん草	809 36.5
18	水	ごはん		オーロラチキン 具だくさんみそ汁	ごはん 鶏レバーの竜田揚げ(小麦粉) でんぶん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 鶏レバー 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ	745 31.3
19	木	黒砂糖 パン		ペンのクリーム煮 グリーンサラダ	黒砂糖パン マカロニ 油 砂糖 オリーブ油 生クリーム	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース ブロッコリー キャベツ コーン	788 32.8
20	金	ごはん		キムタク豚丼の具 けんちん汁	ごはん 砂糖 ごま油 油 里芋	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たくあん キムチ にら ごぼう 白菜 ねぎ	721 33.3
23	月	ごはん		厚揚げのピリ辛煮 小松菜とひじきのソテー	ごはん 油 砂糖 でんぶん	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ ベーコン ひじき 雑穀ドライパック(えんどう・ ひよこ豆・小豆)	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく 干し椎茸 いんげん 小松菜 コーン	733 29.6
24	火	切り込み 丸パン		秋味シチュー コロッケのソースかけ 野菜ソテー	コッペパン 油 さつまいも 小麦粉 バター コロッケ(じゃがいも・ パン粉・小麦粉)	牛乳 コロッケ(牛肉) 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ コロッケ(たまねぎ)	799 30.1
25	水	ごはん		さばの竜田揚げ かぼす すいとん汁	ごはん でんぶん 油 すいとん(小麦粉)	牛乳 さば 鶏肉 みそ	しょうが かぼす ねぎ にんじん 白菜 干し椎茸 ごぼう	731 28.5
26	木	コッペ パン		ポークストロガノフ マカロニサラダ	コッペパン 油 マカロニ マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉	たまねぎ エリンギ グリンピース トマト きゅうり コーン にんじん	794 34.2
27	金	ごはん		粉高野汁 豚肉とピーマンの炒め物	ごはん 油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	牛乳 卵 粉高野 豆腐 かまぼこ わかめ 豚肉	えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ にんにく ピーマン キャベツ	709 34.2
30	月	ごはん		豆腐チゲ 海藻サラダ	ごはん 油 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ ツナ	キムチ たまねぎ にんじん 大根 白菜 かぼす果汁 キャベツ ブロッコリー	732 32.1
31	火	米粉 パン		キャベツのメンチカツ 白菜と肉団子のスープ かぼちゃムース	米粉パン メンチカツ(パン粉・でんぶん) 油 春雨 ムース(クリーム・砂糖)	牛乳 メンチカツ(豚肉) 肉団子(豚肉・鶏肉)	メンチカツ(キャベツ・たまねぎ) 干し椎茸 にんじん 白菜 ねぎ 肉団子(たまねぎ) ムース(かぼちゃ)	826 46.7

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。



給食ひろば

食事の大切さについて考えよう!
～ 成長期の食事～

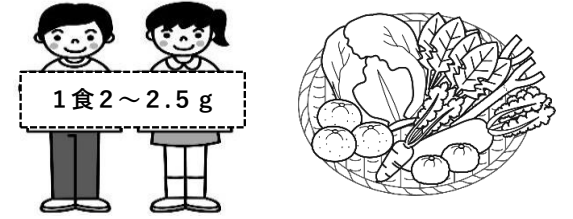
「食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・」と何をすることもよい季節です。大分県では健康寿命日本一を目指しており、令和3年12月の発表では男性1位、女性4位と順位を伸ばし、男性は「日本一」になりました。10月は引き続き「みんなで延ばそう健康寿命推進月間」となっています。生涯にわたる健康づくりの基盤として幼少期からの食習慣は重要です。

塩分は控えめに
野菜はしっかりとろう!

塩分摂取量1日あたり6～7.5g未満

野菜摂取量1日あたり300～350g

「野菜たっぷり給食」 A・27日(金) B・16日(月)
ごはん、牛乳、マーボー大根、中華サラダ
(大根、たまねぎなど1人分約180gの野菜が入っています)



今月は愛媛交流献立です。 A・11日(水) B・6日(金)
「いもたき」は愛媛県大洲の郷土料理です。



我が国の水産物の消費量が長期的に減少傾向にある中、水産物の消費拡大に向けた官民の取り組みを推進するため、毎月3～7日を「さかなの日」としました。(水産庁のホームページより抜粋)

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚というと、とにかくいやがる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋はさばや戻りかつお、さけなど、食べやすく、あぶらののったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

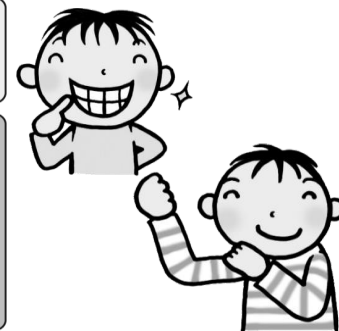
魚の栄養でパワーアップしよう!

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくらせます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸(DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。