

10月 学校給食献立予定表 中コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1木	牛乳	はちみつパン ABCスープ タンドリーチキン まめまめサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆 金時豆	牛乳 ヨーグルト	人参 枝豆	玉ねぎ キャベツ にんにく	はちみつパン じゃがいも マカロニ	かんぎつ ドレッシング	830	33.8
2金	 <h2 style="font-size: 2em;">新人戦</h2>									
5月	牛乳	ごはん お月見汁 鶏肉のねぎ塩麹焼き 切干大根のカレー炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ あさり なると	牛乳	人参 小松菜	しめじ ねぎ しょうが にんにく 切干大根	ごはん 白玉団子 三温糖	ごま油	865	33.1
6火	牛乳	五目うどん まいたけかき揚げ 小松菜サラダ	豚肉 なると 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	干しいたけ ねぎ まいたけ 玉ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん 薄力粉	油 和風 ドレッシング	847	27.5
7水	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のｽｰﾌﾟ 揚げぎょうざ③ ピビンバごはんの具	かまぼこ 豆腐 ぎょうざ 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが にんにく ぜんまい はくさいキムチ もやし	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	872	32.4
8木	牛乳	ソフトフランスパン ブルーベリージャム お豆のミネストローネ チキンチーズ焼き ポテトのさっぱりサラダ	ベーコン えんどう豆 ひよこ豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	ソフトフランスパン 三温糖 パン粉 マカロニ ブルーベリージャム じゃがいも	オリーブ油 ｲﾝﾌﾞﾙ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	739	33.7
9金	牛乳	ごはん おいものごまみそ汁 ほっけの塩焼き 大根と豚肉の煮物 グレープゼリー	油揚げ みそ ほっけ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	しょうが 大根	ごはん 三温糖 さといも 片栗粉 さつまいも グレープゼリー	ごま油	918	36.7
12月	牛乳	ごはん 華風コーンスープ きびなごフライ③ ブルコギ	ベーコン 卵 豚肉	牛乳 きびなごフライ	人参 にら	玉ねぎ コーン にんにく もやし キャベツ	ごはん 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	794	28.3
13火	牛乳	塩ラーメン ポークしゅうまい③ わかめサラダ	豚肉 なると 肉しゅうまい	牛乳 わかめ	人参 にら	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ キャベツ	中華麺 こんにゃく	油 中華 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	780	30.2
14水	牛乳	ごはん じゃがいもと生揚げのみそ汁 ソイ丼の具 水菜のサラダ	生揚げ みそ ベーコン 豚肉 い - 大豆	牛乳 わかめ	人参 にら 水菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ 大根	ごはん じゃがいも 三温糖	和風 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	838	30.4
15木	牛乳	黒パン オニオンスープ 鮭のマスタード焼き 野菜と鶏肉のトマト煮	鮭 鶏肉	牛乳	パセリ 人参 トマト いんげん	玉ねぎ コーン にんにく	黒パン じゃがいも 三温糖	油 ごま油	808	36.2



給食だより



夏の疲れをとる食事 …新人戦に向けて

体がだるい、疲れやすい、頭が働かないと感じる人は、ご飯やパン、めん類などに含まれている糖質や、豚肉や納豆、豆腐などに含まれているビタミンB₁が不足している可能性があります。これらの食品を積極的に食べましょう。



主に 主食

糖質 (炭水化物)

エネルギー源



いも類は 副菜にも…

主に 主菜

ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変える
疲労物質を除去する



たんぱく質

運動によって傷つ
いた筋肉を修復する



主に 副菜

ビタミンC ビタミン

免疫力を低下させない



日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
仁手小保健給食委員 考案献立										
16金	牛乳	わかめごはん スタミナ汁 生姜のきいたピツッな唐揚げ もやしのナムル 元気ヨーグルト	ベーコン 豆腐 みそ 豆乳 鶏肉	わかめ 牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 もやし	ごはん じゃがいも 片栗粉	油 ナムル レッヅク	873	35.1
19月	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 さんまのうまみ焼き 筑前煮	油揚げ みそ さんま 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	ねぎ えのき ごぼう たけのこ 干しいたけ	ごはん こんにゃく 三温糖 里芋	油	827	34.3
20火	牛乳	きつねうどん アップルパンケーキ ごぼうサラダ	豚肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 こまつな	まいたけ ねぎ りんご りんご果汁 ごぼう きゅうり	地粉うどん 三温糖 ホットケーキミックス	ごま ドレッシング	832	30.1
21水	牛乳	ごはん 春雨スープ たこナゲット③ 豚キムチ	豆腐 たこガツ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ はくさいキムチ	ごはん 春雨 三温糖	油 ごま油 ごま	803	30.8
22木	牛乳	子どもパン 秋の味覚シチュー ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく コーン キャベツ	子供パンスライス さつまいも 三温糖	油 オリーブ油 サラダ油 ドレッシング	935	35.1
23金	牛乳	ごはん 沢煮焼 さばのねぎみそ焼き 生揚げの五目煮	豚肉 かまぼこ さば みそ 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 みつば	ごぼう 大根 干しいたけ たけのこ しめじ しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	油	883	39.1
26月	牛乳	ごはん おふくろ汁 ハムカツ(ソース) ひじきの彩り炒め かつりんご	豆腐 みそ ハム ベーコン さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 枝豆	ねぎ なめこ りんご	ごはん 薄力粉 パン粉 しらたき 三温糖	油	839	28.8
27火	牛乳	広東麺 肉まん 春雨サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜	しょうが もやし たけのこ キャベツ きゅうり	中華麺 片栗粉 肉まん 春雨	ごま油 中華 ドレッシング	873	33.9
28水	牛乳	ごはん 里芋とえのきのみそ汁 鮭の紅葉焼き すき昆布の炒め煮 シークワサーゼリー	みそ 鮭の 紅葉漬け パスタ 油揚げ	牛乳 すき昆布	人参 小松菜	えのき 干しいたけ	ごはん 里芋 三温糖 シークワサーゼリー	油	801	31.4
29木	牛乳	ピタパン パスタ入りスープ 揚げ鶏のレモン風味② コールスローサラダ	ベーコン ひよこまめ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ レモン果汁 コーン キャベツ	ピタパン スパゲッティ 片栗粉 三温糖	油 フルツ ドレッシング	764	37.7
30金	牛乳	もち麦ごはん 彩の国牛カレー ほうれん草チーズパスタ グリーンサラダ	牛肉 卵	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも	油 かんきつ ドレッシング	887	27.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください							給食回数 21回	平均摂取量	838	平均 摂取1人あたり の 15.6%
								基準摂取量	830	基準 摂取1人あたり の 13~20%



「目」の健康に 役立つ栄養素と食べ物

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年には特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

栄養相談日

食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越しください。
日時:10月29日(水) 午後1:30~4:00まで
場所: 本庄上里学校給食センター TEL 0495(24)2621

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

ビタミンA



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

