

令和3年10月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこら、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルで拭く

給食当番は、身支度をきちんと整えましょう

髪のはら毛が出ないよう、ぼうしをしっかりと被る
マスクで鼻と口をおおおう
清潔な給食着を身につける
爪は短く切っておき、手をきれいに洗う
※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。

よい姿勢で食べましょう

ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ
背筋をびんと伸ばす
ひじをつかない
いすに深く腰かける
机と体の間は、こぶし1個分あける
足を床につける

こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、よくかんで食べる
ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない
時間内に食べ終わるようにする
食器は大切に扱う

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	788 kcal
たんぱく質	29.1 g
脂質	摂取エネルギーの27.9%

6つの基礎食品群

1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます
3群	ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をとのえ、体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂肪 エネルギー源になります

奈良県産

米、米粉パン
かきあげ(しゅんぎく)、
ポークウインナー、
青ねぎ、錦糸卵

【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりと食べてください。

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
減量菜めし 牛乳 かき揚げ 野菜かき揚げ 揚げ油 かやくうどん うどん麺 鶏肉 カットかまぼこ カットうす揚げ にんじん カットしめじ カット干しわかめ 青ねぎ 削り節パック 液体かつおだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん	白ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ じゃがいものみぞ汁 じゃがいも にんじん カットうす揚げ 青ねぎ 冷凍豆腐 みそ 白みそ 削り節パック	コッペパン 牛乳 キャベツのメンチカツ キャベツのメンチカツ 揚げ油 茎わかめのサラダ 茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん 糸かまぼこ たまねぎドレッシング ABCスープ カットウインナー にんじん たまねぎ カットいんげん じゃがいも ABCマカロニ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	白ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 減塩ハンバーグ たまねぎ しょうが こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 野菜たっぷりみぞ汁 カットしめじ だいこん にんじん たまねぎ キャベツ カットうす揚げ ささがきごぼう 削り節パック みそ	コッペパン 牛乳 スコッチエッグ スコッチエッグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース 糸かま中華スープ にんじん 青ねぎ しょうが はくさい 豚肉 干しいたけ 糸かまぼこ 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ でんぶん ブルーベリー&マーガリン ブルーベリー&マーガリン(個)

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
麦ごはん 牛乳 ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが グリーンピース ソテードオニオン 大豆水煮 スープストック ローリエ カレールー1 カレールー2 オレンジサラダ キャベツ きゅうり みかんパウチ フレンチドレッシング	白ごはん 牛乳 白身魚のきのこあんかけ 白身魚でんぶん付き 揚げ油 たまねぎ カットしめじ カットえのき 炒め油 うすくちしょうゆ 液体昆布だし でんぶん ほうれん草のおひたし ほうれん草 キャベツ 糸かまぼこ 三温糖 こいくちしょうゆ さつま汁 にんじん たまねぎ カットさつまいも ミニ絹揚げ ささがきごぼう 青ねぎ 削り節パック みそ	米粉パン 牛乳 味噌ラーメン ラーメン麺 豚肉 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 緑豆もやし なると しょうが ホールコーン すりおろしにんにく みそ トウバンジャン こしょう 中華スープの素 春巻き 春巻き 揚げ油	白ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん 肉団子の甘酢あん タマナーチャンプル キャベツ にんじん 緑豆もやし 豚肉 ごま油 うすくちしょうゆ 液体かつおだし 料理酒 もずくのみぞ汁 もずく 冷凍豆腐 カットうす揚げ にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節パック	ビタミン(直送) 牛乳 タンドリーチキン タンドリーチキン コールスローサラダ キャベツ ホールコーン ノンエッグマヨネーズ(調理用) ポークビーンズ 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ソテードオニオン 大豆水煮 グリーンピース 白いんげんペースト 赤ワイン ハヤシルウ ウスターソース こしょう

～タマナーチャンプルとは～
沖縄の方言で「タマナー」はキャベツ
「チャンプル」はごちゃ混ぜにしたもの
という意味です。

目の愛護デー

18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
白ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら さつまいもの天ぷら 揚げ油 切干大根の煮物 切干大根 にんじん 平天 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし きのこ汁 冷凍豆腐 カットしめじ カットえのき 干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな カットうす揚げ みそ 白みそ 削り節パック	5群 2群 5群 6群 4群 3群 1群 5群 1群 4群 4群 4群 3群 4群 3群 4群 3群 1群 1群 1群 2群	白ごはん 牛乳 サバの塩焼き サバの塩焼き 根菜サラダ ささがきごぼう にんじん むぎ枝豆 カットれんこん 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用) すまし汁 カットしめじ たまねぎ 冷凍豆腐 いちょう型かまぼこ 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし	5群 2群 1群 4群 3群 3群 4群 6群 4群 4群 1群 1群 1群 4群 4群 1群 1群 1群 2群	背割りコッペパン 牛乳 あらびきロングウインナー ロングウインナー トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 ポイル野菜 キャベツ にんじん 食塩 はるさめスープ 豚肉 たまねぎ にんじん はくさい 緑豆はるさめ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	5群 2群 1群 5群 4群 3群 1群 4群 4群 5群 1群 4群 3群 3群 4群 4群 5群	白ごはん 牛乳 ビビンバ 豚ひき肉 にんじん ぜんまい水煮 すりおろしにんにく ほうれん草 大豆もやし 錦糸卵 本みりん 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 白いりごま わかめスープ にんじん たまねぎ カットしめじ カットえのき カット干しわかめ スープストック うすくちしょうゆ こしょう ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個)	5群 2群 1群 3群 4群 3群 4群 1群 5群 1群 4群 3群 6群 6群 3群 4群 4群 2群 2群	コッペパン 牛乳 チキン南蛮 鶏肉でんぷん付き 揚げ油 米酢 三温糖 こいくちしょうゆ ノンエッグタルタルソース(個袋) ポイルフロッコリー カットフロッコリー ミネストローネ にんじん じゃがいも たまねぎ キャベツ すりおろしにんにく シェルマカロニ トマト水煮 マーガリン スープストック こしょう	5群 2群 1群 3群 4群 3群 4群 1群 5群 6群 6群 3群 4群 4群 2群 2群



25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
白ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 いわしのみそ煮 キャベツの塩こんぶ和え キャベツ にんじん きざみ塩こんぶ 豚汁 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ つきこんにやく にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	5群 2群 1群 4群 3群 2群 1群 1群 1群 4群 5群 3群 4群 2群 3群 1群 1群 2群	白ごはん 牛乳 厚焼きたまご 厚焼きたまご じゃがいものどぼろ煮 じゃがいも にんじん たまねぎ つきこんにやく カットいんげん 鶏ひき肉 ミニ絹揚げ こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 三温糖 液体かつおだし でんぷん のりの佃煮 あまのり佃煮(個袋)	5群 2群 1群 5群 3群 4群 3群 1群 1群 5群 5群 2群	米粉パン 牛乳 きのこスパゲティ スパゲティ カットベーコン すりおろしにんにく たまねぎ にんじん カットしめじ カットえのき カットエリンギ むぎ枝豆 スープストック うすくちしょうゆ オリーブ油 こしょう 豆腐のナゲット 豆腐のナゲット 揚げ油 ミルクケーキ(液体) ミルクケーキ(個)	5群 2群 5群 1群 4群 4群 3群 4群 4群 3群 6群 1群 6群 5群	麦ごはん 牛乳 ニラまんじゅう ニラまんじゅう ナムル はくさい にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ ごま油 白いりごま 三温糖 マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぷん ごま油 三温糖	5群 2群 1群 4群 4群 3群 4群 4群 3群 6群 6群 5群 1群 1群 4群 4群 4群 3群 1群 1群 5群 6群 5群	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 揚げ油 ワンタンスープ ワンタン にんじん たまねぎ カットえのき 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう チョコ大豆クリーム チョコ大豆クリーム(個袋)	5群 2群 1群 4群 3群 3群 4群 4群 3群 6群 6群 5群 1群 1群 4群 4群 4群 3群 1群 1群 5群 6群 5群



10月給食たより



今月の給食目標
朝ごはんを食べよう

気持ちの良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、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など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。

「おうちで作ってみよう」
おすすめ給食レシピ

オレンジサラダ (1人分)

- ・キャベツ 30g
- ・きゅうり 10g
- ・みかん 15g
- ・フレンチドレッシング 8g

①キャベツは一口大に、きゅうりは千切りにして湯がく。
 ②湯がいた野菜を冷ます。
 ③野菜とみかんをフレンチドレッシングで和える。

10/10日の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなります。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを多く含む食べ物 油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、レバー、ウナギ、ギンダラ

朝ごはんをしっかりと食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の動きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。

朝ごはんて学力UP

体力UP

朝ごはんを毎日たべる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

肥満を防ぐ

朝ごはん生活

みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんをぬいている人はいませんか？ もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日たべる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかりと食べることが大切です。

