

令和4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

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
白ごはん(増量) 牛乳 ハヤシライス 豚肉 1群 ローリエ 4群 マーガリン 6群 すりおろしにんにく 4群 こしょう 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 じゃがいも 5群 白いんげんペースト 1群 グリーンピース 3群 無調整豆乳 1群 ハヤシルウ 4群 トマトケチャップ 4群 ウスターソース 3群 赤ワイン 3群 スープストック 6群 チキンサラダ チキンフレーク水煮 1群 キャベツ 4群 にんじん 3群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 	白ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いわしの梅煮 1群 こまつなの煮びたし こまつな 3群 はくさい 4群 カットうす揚げ 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 豚汁 豚肉 1群 冷凍豆腐 1群 カットうす揚げ 1群 たまねぎ 4群 カットしめじ 4群 にんじん 3群 じゃがいも 5群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群  こまつな	米粉パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 減塩ハンバーグ 1群 トマトケチャップ 5群 三温糖 5群 ウスターソース 5群 マカロニサラダ サラダマカロニ 5群 きゅうり 4群 にんじん 3群 ホールコーン 4群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 豆乳のポタージュ 鶏肉 1群 白いんげんペースト 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 カットいんげん 3群 マーガリン 6群 小麦粉 5群 無調整豆乳 1群 こしょう 1群 スープストック 1群	白ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら カットさつまいも(個) 5群 天ぷら粉 5群 揚げ油 6群 ひじきの磯煮 干しひじき 2群 にんじん 3群 鶏肉 1群 じゃがいも 5群 むき枝豆 3群 カットうす揚げ 1群 こいくちしょうゆ 1群 本みりん 1群 三温糖 5群 液体昆布だし 1群 きのこ汁 冷凍豆腐 1群 カットしめじ 4群 カットえのきたけ 4群 干しいたけ 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 こまつな 3群 カットうす揚げ 1群 みそ 1群 白みそ 1群 削り節パック 2群	コッペパン 牛乳 ポテトカップグラタン(パンフキン) ポテトカップグラタン(パンフキン) 6群 ピザ用チーズ 2群 ポトフ カットウインナー 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 だいこん 4群 キャベツ 4群 むき枝豆 3群 うすくちしょうゆ 1群 こしょう 1群 スープストック 5群 ブルーベリージャム ブルーベリージャム(個) 5群 					
10日(月) スポーツの日 	麦ごはん 白ごはん 5群 大麦 5群 牛乳 八宝菜 豚肉 1群 すりおろしにんにく 4群 おろししょうが 4群 いか短冊 1群 うずら卵水煮 1群 たけのこ水煮 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 はくさい 4群 ニラ 3群 緑豆もやし 4群 干しいたけ 4群 炒め油 6群 でんぷん 5群 うすくちしょうゆ 1群 中華スープの素 1群 はるまき はるまき 5群 揚げ油 6群	コッペパン 牛乳 焼きそば 調理やきそば 5群 豚肉 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 こまつな 3群 ちくわ(kg) 1群 ウスターソース 1群 トンカツソース 4群 こしょう 2群 青のり 2群 粉かつお 2群 フルーツカクテル ミックスフルーツ 4群 カクテルゼリー 5群  やきそば	白ごはん 牛乳 さつまいもコロケ さつまいもコロケ 5群 揚げ油 6群 うのはな 乾燥おから 1群 鶏ひき肉 1群 青ねぎ 3群 きざみこんにやく 5群 にんじん 3群 炒め油 6群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 5群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 にゅうめん汁 三輪そうめん 4群 にんじん 5群 たまねぎ 4群 カットえのきたけ 4群 カットうす揚げ 1群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群  さつまいも	コッペパン 牛乳 トンカツ トンカツ 1群 揚げ油 6群 トマトケチャップ 5群 ウスターソース 5群 三温糖 5群 ポテトサラダ じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 きゅうり 4群 こしょう 1群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 ABCスープ カットウインナー 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 カットいんげん 3群 ABCマカロニ 5群 こしょう 1群 うすくちしょうゆ 1群 スープストック 1群					
17日(月) ジョア マーボー豆腐 冷凍豆腐 1群 豚ひき肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 干しいたけ 4群 すりおろしにんにく 4群 おろししょうが 4群 青ねぎ 3群 蒸ひきわり大豆 1群 トウバンジャン 1群 みそ 1群 八丁みそ 1群 コチジャン 1群 中華スープの素 1群 こいくちしょうゆ 1群 料理酒 1群 でんぷん 5群 ごま油 6群 三温糖 5群 揚げぎょうざ 肉ぎょうざ 1群 揚げ油 6群 春雨の中華サラダ 緑豆春雨 5群 チンゲン菜 3群 にんじん 3群 緑豆もやし 4群 こいくちしょうゆ 4群 ごま油 6群 三温糖 5群 米酢 5群	白ごはん 牛乳 まぐろメンチカツ まぐろメンチカツ 1群 揚げ油 6群 きんぴらごぼう ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 ちくわ(kg) 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 本みりん 1群 炒め油 6群 かぼちゃのみそ汁 カットかぼちゃ 3群 たまねぎ 4群 カットしめじ 4群 冷凍豆腐 1群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群	コッペパン 牛乳 オムレツのケチャップソース プレーンオムレツ 1群 トマトケチャップ 6群 三温糖 5群 ウスターソース 5群 きのこスパゲティ スパゲティ 5群 カットウインナー 1群 すりおろしにんにく 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 カットしめじ 3群 カットえのきたけ 4群 カットエリンギ 4群 乾燥パセリ 4群 スープストック 3群 うすくちしょうゆ 1群 オリーブ油 6群 こしょう 1群 ヨーグルト ヨーグルト 2群  エリンギ	白ごはん 牛乳 ハンバーグのおろし煮 減塩ハンバーグ 1群 おろし大根 4群 おろししょうが 4群 こいくちしょうゆ 4群 本みりん 1群 液体昆布だし 1群 白菜の塩こんぶあえ 糸かまぼこ 1群 はくさい 4群 にんじん 3群 きざみ塩こんぶ 3群 うすくちしょうゆ 2群 さつまい汁 ミニ絹揚げ 1群 ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 だいこん 4群 カットさつまいも 5群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群	食パン(2枚) 牛乳 エビチリ えびフリッター 1群 揚げ油 6群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 トマトケチャップ 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 1群 米酢 4群 トウバンジャン 1群 コチジャン 1群 炒め油 6群 五目スープ 肉だんご 1群 緑豆もやし 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 キャベツ 4群 チンゲン菜 3群 緑豆春雨 5群 おろししょうが 4群 中華スープの素 1群 こしょう 1群 うすくちしょうゆ 1群					

【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。しっかりかんで食べましょう。

24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
白ごはん 牛乳 さばの塩焼き さばの塩焼き 切干大根の煮物 切干大根 にんじん カットうす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし 豆乳汁 豚肉 料理酒 おろししょうが カットうす揚げ カットしめじ 青ねぎ にんじん じゃがいも 冷凍豆腐 無調整豆乳 みそ 削り節パック	5群 2群 1群 4群 3群 1群 5群 1群 1群 4群 1群 4群 3群 3群 5群 1群 1群 1群 2群	白ごはん 牛乳 おでん ミニウイナー じゃがいも だいこん カットいんげん うずら卵水煮 にんじん型さつま揚げ 板こんにやく 厚揚げ 料理酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん 液体かつおだし ごぼうサラダ ささがきごぼう にんじん むき枝豆 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 三温糖 うすくちしょうゆ ふりかけ しそこんぶふりかけ(個袋)	5群 2群 1群 5群 4群 3群 1群 1群 5群 1群 5群 4群 3群 3群 3群 6群 6群 5群 4群 2群	食パン(2枚) ジョア 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 グリーンサラダ キャベツ きゅうり カットプロッコリー イタリアンドレッシング メープルジャム メープルジャム(個袋)	5群 2群 1群 4群 3群 5群 4群 1群 3群 1群 4群 1群 3群 4群 2群 5群 4群 4群 3群 6群 5群	わかめごはん 白ごはん わかめごはんの素 牛乳 野菜かき揚げ 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 カットわかめ 青ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし	5群 2群 2群 1群 5群 6群 5群 1群 1群 1群 3群 4群 2群 3群 2群 5群 4群 4群 3群 6群 5群	コッペパン 牛乳 秋味シチュー 鶏肉 カットさつまいも カットしめじ カットエリンギ たまねぎ にんじん カットいんげん スープストック 調理用牛乳 ホワイトルウ こしょう ツナサラダ まぐろフレーク キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用) ミルクコーヒー ミルクコーヒー液体(個)	5群 2群 1群 5群 4群 4群 3群 3群 3群 2群 1群 4群 3群 6群 5群



しめじ

31日(月)		平均栄養摂取量	
麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 三色どんぶりの具 鶏ひき肉 きざみこんにやく 蒸ひきわり大豆 おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 炒め油 むき枝豆 ス克蘭ブルエッグ わかめと豆腐のみそ汁 カットわかめ カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ じゃがいも カットえのきたけ にんじん みそ 削り節パック おさつスティック おさつスティック(個袋)	5群 5群 2群 1群 5群 1群 4群 5群 6群 3群 1群 2群 1群 1群 4群 5群 4群 3群 1群 2群 5群	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	中学校 806kcal 30.1g 摂取エネルギーの28.9%
		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 丈夫な骨をつくりまします
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します	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

10月給食たより

<給食目標> 朝ごはんを食べよう

元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

頭(脳)のスイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	体のスイッチ 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかのスイッチ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
--	---	---

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

<input type="checkbox"/> 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。 	<input type="checkbox"/> 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。 	<input type="checkbox"/> 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。
--	--	--

食べ物を大切にしよう

10月 食品ロス削減月間

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10/30 食品ロス削減の日

10/10目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ ...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ったりします。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、かぼちゃ、レバー、ウナギ、キンダラ

秋味シチュー <4人分>

<材料>

- 鶏肉(1口大) 40g
- さつまいも(1cm角切り) 160g
- しめじ(1cmくらいに切る) 60g
- エリンギ(1cmくらいに切る) 60g
- たまねぎ(1cm角切り) 140g
- にんじん(1cm角切り) 40g
- いんげん(2cmカット) 40g

調理用牛乳 80mL
 ホワイトルウ 40g
 こしょう 少々

分量・味つけはお好みで加減してください。
 ルウと水の量は、普段使用されている「おうちで作ってみよう」の分量表を参考にしてください。

<奈良県産>
 米 米粉 カットしめじ 青ねぎ
 錦糸たまご ス克蘭ブルエッグ
 豚肉 こんにやく(製造)

<桜井市産>
 三輪そうめん(製造)