



10月

# 献立表

令和元年10月 出雲崎中学校

今月の予定

9、10日 1、2年生給食なし(新人各種大会)  
31日 1、2年生給食なし(総合学習)

日	曜	献立名			おもに使用する食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		主食	飲み物	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚肉 卵大豆	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜くだもの	米パン めんいも	油脂	
					たんぱく質・無機質		ビタミン類・食物繊維		炭水化物・脂肪		
1	火	五目ごはん	牛乳	板ふのみそ汁 コーンしゅうまい ごまあえ	油揚げ 大豆 とうふ 豚肉 板ふ	ひじき 牛乳	にんじん	干しいたけ ごぼう ねぎ えのきだけ 玉ねぎ きゃべつ たけのこ 水煮しょうが ホールコーン	米 玄米 さとう でんぶん しゅうまいの皮 じゃがいも	ごま ごま油	773 34.1 2.7
2	水	うどん	牛乳	かけ汁 油揚げのふくろ煮 グリーンポテト ヨーグルト	なると巻き 豚肉 油揚げ とうふ	牛乳 ひじき 青のり ヨーグルト	にんじん 小松菜	えのきだけ たけのこ 水煮 ねぎ れんこん しょうが ホールコーン	うどん さとう じゃがいも	油	850 34.2 3.0
3	木	ごはん	牛乳	春雨スープ とり肉の香味焼き たくあんあえ	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	ねぎ きゃべつ きくらげ ねぎ しょうが にんにく きゅうり たくあん漬	米 春雨	ごま油 ごま	665 33.0 3.0
4	金	ごはん	牛乳	とん汁 カレイの立田揚げ 野菜おひたし	豚肉 とうふ カレイ かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 つきこん ねぎ もやし きゃべつ	米 じゃがいも	油	682 30.2 1.7
7	月	ピビンバ	牛乳	にら玉スープ シナノスイート(りんご)	豚肉 とうふ ベーコン 卵	牛乳 小魚	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく たけのこ 水煮 干しいたけ ぜんまい 水煮 大根 もやし えのきだけ 玉ねぎ りんご	米 玄米 さとう	油 ごま ごま油 アーモンド	712 30.8 2.1
8	火	セルフ ハンバーガー	牛乳	ほたてシチュー 寒天サラダ	豚肉 ベーコン とり肉 ほたて	チーズ 牛乳 ひじき くわがめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ホールコーン きゃべつ マッシュルーム 水煮 きゅうり	パン パン粉 さとう じゃがいも ホワイトルー	油	912 42.1 3.1
9	水	ごはん	牛乳	おでん 鮭の西京焼き アーモンドサラダ	ごぼう巻き がんもどき うずら卵 鮭 ロースハム	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく きゃべつ きゅうり	ごはん いもち じゃがいも アーモンド	油	827 32.6 2.1
10	木	ごはん	牛乳	中華スープ 春巻き なめたけあえ	とうふ 豚肉 かまぼこ	牛乳 くわがめ	にんじん チンゲン菜 小松菜 にら	きくらげ ねぎ もやし きゃべつ なめたけ たけのこ 水煮	米 春巻きの皮 春雨 さとう でんぶん	ごま油 油	668 20.8 2.1
11	金	そばろごはん	牛乳	あおさのみそ汁 ポテトのピザ焼き こんぶあえ	豚肉 卵 油揚げ なると巻き ベーコン ツナ	牛乳 チーズ あおさ こんぶ	チンゲン菜 ピーマン にんじん	しょうが えのきだけ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり	米 玄米 さとう じゃがいも	ごま 油	689 26.8 3.2
15	火	ごはん	牛乳	車ふの卵とじ メンチカツ もやしナムル	とり肉 車ふ さつま揚げ 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ しらたき えだまめ きゃべつ もやし 切干大根	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	936 33.3 2.5
16	水	中華めん	牛乳	マーボースープ 焼きぎょうざ ごまドレサラダ くりのムース	とうふ 豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし メンマ 干しいたけ ねぎ きゃべつ ホールコーン	中華めん さとう でんぶん ぎょうざの皮	ごま油 ごま	936 33.2 2.9
17	木	くりごはん	牛乳	もずくのみそ汁 ミートローフ きゃべつのあさ漬	なると巻き 豚肉 大豆	牛乳 もずく 塩こんぶ	にんじん 野沢菜漬 チンゲン菜	えのきだけ ねぎ ホールコーン えだまめ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	米 玄米 (り) パン粉 じゃがいも	油 ごま	728 25.7 2.9
18	金	ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 さばのてり焼き ラーメンサラダ	とうふ 油揚げ 車ふ さば ロースハム	牛乳	にんじん	ねぎ もやし きゅうり ホールコーン	米 じゃがいも 中華めん さとう	ごま油 ごま	754 33.5 2.2
21	月	キーマカレー (カレーピラフ ・ナン)	牛乳	福神漬あえ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ ホールコーン 福神漬 きゃべつ きゅうり みかん缶 パン缶 りんご缶 黄桃缶	米 ナン	油 ごま カレールー	866 31.2 3.4
23	水	わかめごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 スペイン風オムレツ れんこんサラダ	あつ揚げ 卵 うち豆 ベーコン ロースハム	わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう	大根 ねぎ れんこん きゅうり きゃべつ ホールコーン 玉ねぎ	米 玄米 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ バター	777 28.0 2.8
24	木	ごはん	牛乳	ワンタンスープ とり肉のねぎ焼き いそあえ	豚肉 とり肉 なると巻き 油揚げ ツナ	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜 小松菜	えのきだけ メンマ ねぎ しょうが もやし	米 ワンタン	ごま油	687 36.8 2.6
25	金	ごはん	牛乳	なめこ汁 いかの立田揚げ なっとうあえ 新高(なし)	とうふ 車ふ いか なっとう	牛乳	にんじん 野沢菜漬	なめこ ねぎ たくあん漬 きゃべつ	米 じゃがいも でんぶん	油 ごま	756 32.4 2.5
29	火	米粉 セサミパン ソフトチーズ	牛乳	ミネストローネ グラタン 海藻サラダ	豚肉 ベーコン えび ツナ レンズ豆	チーズ 牛乳 ひじき くわがめ	にんじん パセリ	きゃべつ 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム 水煮	米粉パン じゃがいも マカロニ	ごま バター ホワイトルー	756 31.2 3.1
30	水	梅ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 えびフライ おからポテトサラダ ハロウィンデザート	とうふ 卵 えび おから ロースハム	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	にんじん	梅干し 玉ねぎ えのきだけ ねぎ きゅうり	米 玄米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	920 34.5 2.9
31	木	ごはん	牛乳	とりだんご汁 ますの西京焼き パンサンスー	とり肉 とうふ ます ロースハム	牛乳	にんじん にら	大根 ごぼう つきこん ねぎ 白菜 きゅうり もやし	米 春雨 さとう	ごま ごま油	690 32.3 2.1

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

# 教室掲示

# 給食配膳図

令和元年10月  
出雲崎中学校

月	火	水	木	金
<p><b>*お知らせ*</b></p> <p>9、10日 1、2年生なし (各種新人大会)</p> <p>28日 振替休業日</p> <p>31日 1、2年生なし (総合学習)</p> 	<p><b>1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ごまあえ / コーン しゅうまい             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 グリーン ポテト             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 五目 ごはん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 板ふの みそ汁             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>	<p><b>2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 グリーン ポテト             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 油揚げの ふくろ煮             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 うどん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 かけ汁             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>	<p><b>3</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 たくあん あえ             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 とり肉の 香味焼き             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ごはん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 春雨 スープ             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>	<p><b>4</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 野菜 おひたし             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 カレイの 立田揚げ             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ごはん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 とん汁             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>
	<p><b>7</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 シナノスイート (りんご)             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 寒天 サラダ             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ごはん くびピンパン             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 肉の具 野菜の具 にら玉 スープ             </div> </div> <p style="text-align: center;">スプーン</p>	<p><b>8</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 寒天 サラダ             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ハン バーグ             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 パーガー パン             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ほたて シチュー             </div> </div> <p style="text-align: center;">スプーン</p>	<p><b>9</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 アーモンド サラダ             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 鮭の 西京焼き             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ごはん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 おでん             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>	<p><b>10</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 なめたけ あえ             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 春巻き             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ごはん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 中華 スープ             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>
<p><b>*体育の日*</b></p> 	<p><b>15</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 もやし ナムル             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 メンチ カツ             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ごはん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 車ふの 卵とじ             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>	<p><b>16</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ごまドレ サラダ             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 焼き ぎょうぎ             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 中華めん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 マーボー スープ             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>	<p><b>17</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 きゃべつの 浅漬け             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ミート ローフ             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 くり ごはん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 もずくの みそ汁             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>	<p><b>18</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ラーメン サラダ             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 さばの 照り焼き             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ごはん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 とうふの みそ汁             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>
	<p><b>21</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 フルーツ ヨーグルト             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 キーマ カレー             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 福神漬 あえ             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ナン             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 カレー ピラフ             </div> </div> <p style="text-align: center;">スプーン</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>*即位礼正殿の儀*</b></p> 	<p><b>23</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 れんこん サラダ             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 スペイン風 オムレツ             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 わかめ ごはん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 厚揚げの みそ汁             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>	<p><b>24</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 いそ あえ             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 とり肉の ねぎ焼き             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ごはん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ファンタ スープ             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>
<p><b>28</b></p> <p><b>*振替休業日*</b></p> <p><b>お休み</b></p> 	<p><b>29</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 海藻 サラダ             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 グラタン             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 米粉 セサミパン             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ミネ スト ローネ             </div> </div> <p style="text-align: center;">スプーン</p>	<p><b>30</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 おから ポテト サラダ             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 えび フライ             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 梅ごはん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 かき玉 みそ汁             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>	<p><b>31</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 パンサン スー             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ますの 塩焼き             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 ごはん             </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 とり だんご 汁             </div> </div> <p style="text-align: center;">はし</p>	



# 食育だより



秋ですね～



日も短くなり、朝晩は寒く感じる季節となりました。ついこの前、新年度を迎えたばかりのような気もしますが、季節がめぐり、秋がやってきました。

「〇〇の秋」みなさんは、〇〇にどんな言葉を入れますか？スポーツ、読書、芸術、行楽、いろいろありますが、やっぱり食欲の秋でしょうか。秋は、いろいろなものが、旬を迎える季節です。なし、ぶどう、りんご、かきなどのくだもの、秋刀魚や鮭などの魚、栗やさつまいももおいしいし、年中食べることができますが、きのこも天然物は秋が旬です。そして忘れてはならない、新潟の実りと言えば、お米です。もう新米を食べましたか。おいしいものがたくさん出回るので、ついついたくさん食べてしまいそうですが、スポーツの秋でもあります。生活の中に運動を取り入れ、からだを動かしましょう。

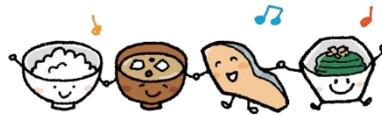


## 食事と運動・・・には深～い関係があります



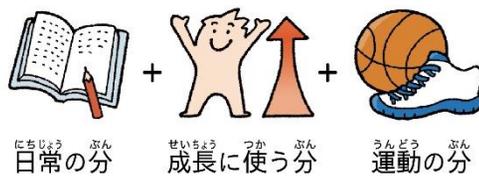
部活動をふくめ、何か運動をしているという人が、たくさんいると思います。そして、もっとうまくなりたい、強くなりたい、と考えている人がほとんどだと思います。練習方法や時間も大事ですが、日ごろの食事の仕方や生活態度も深く関係しています。ふり返ってみましょう。

### 朝・昼・夜、適切な時間に、 バランスのとれた食事をとりましょう



朝ごはんは、一日のスタートボタンです。食べることでからだにスイッチが入りますので、必ず食べましょう。給食がないお休みの日も、12時をめぐにお昼ごはんを食べましょう。夕食は、あまり遅い時間にならないようにします。8時には食べ終わらしましょう。

運動をしている人は、からだは成長する分、維持する分とは別にエネルギーや栄養素が必要です。毎日食べる給食一食分が、みなさんに必要な量です。思っているより、ごはんや野菜は多いと感じませんか？逆にメインのおかずは少ないと感じるのではないのでしょうか。これに運動の分をプラスするわけですが、肉料理や揚げ物など好きなものだけ増やすのではなく、どれも少しずつ増やしましょう。



### 主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう。



栄養バランスのよい食事は、心身ともに健康で丈夫なからだをつくります。

食べると強くなる、という食べ物はありませんが、いろいろ組み合わせることでバランスが整います。

給食をまねして、主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。牛乳や乳製品、くだものを取り入れることで、さらにバランスが整います。

給食では、ひじき、切干大根、しいたけ、きくらげ、高野豆腐などの乾物をいろいろな献立に取り入れます。微量に必要な栄養素がとれます。

### 食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

### 激しい運動の後は すばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。

