



献立予定表

令和2年10月
出雲崎中学校

	月	火	水	木	金
献立	今月の出雲崎産 		副菜 主菜 主食 汁物	1 おひたし さんまの蒲焼き ごはん お月見すまし汁 お月見献立	2 青菜のサラダ チキンのガーリックバター焼き トマトピラフ コーンバタージュ
	1群・2群		主に体の組織をつくる食品	さんま かまぼこ 豆腐 わかめ 牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳
	3群・4群		主に体の調子を整えるものになる食品	にんじん 小松菜 キャベツ たけのこ もやし	ほうれん草 にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ
	5群・6群		主にエネルギーになる食品	米 さつまいも 大福 砂糖 油	米 じゃがいも バター 油
栄養価			エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	830kcal/26.7g/2.5g	808kcal/29.6g/3.1g
献立	5 白菜漬け さばのカレー照り焼き ごはん 豚汁	6 りんごタルト ポテトサラダ キムチチャーハン ワンタンスープ 給食スピードアップ週間 リクエスト献立(2年生)	7 海藻サラダ 焼きそば 肉だんごスープ 【1・2年生なし】	8 油揚げのこま酢あえ つくね焼き ごはん あさりのみそ汁 【1・2年生なし】	9 大豆のサラダ 鶏肉とポテトのケチャップあえ ごはん ほうれん草と卵のスープ 目の愛護デー献立
	1群・2群	さば 豚肉 豆腐 昆布 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	油揚げ 鶏肉 あさり みそ 豆腐 牛乳	レバー 鶏肉 卵 大豆 チーズ ジョア
	3群・4群	にんじん ごぼう 白菜 きゅうり 大根 ねぎ	にんじん チンゲンサイ もやし メンマ 白菜 ねぎ	にんじん ピーマン チンゲンサイ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり
	5群・6群	米 じゃがいも 油	米 ワンタン 砂糖 タルト 油	米 砂糖 ごま 油	米 じゃがいも 砂糖 油 アーモンド
栄養価	726kcal/30.8g/2.4g		848kcal/28.0g/3.0g	712kcal/31.3g/3.9g	779kcal/34.6g/2.6g
献立	12 フルーツヨーグルト ツナコーンサラダ さつまいもカレーライス(ごはん・さつまいもカレー)	13 華わかめのアップルサラダ 豚肉のジンジャーソース ごはん 呉汁	14 りんごパンパンジーサラダ 中華めん マーボースープ	15 切干大根の煮物 コロッケ そばろごはん 秋野菜のみそ汁	16 ごまあえ さけのマヨネーズ焼き ごはん さつまいも
	1群・2群	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 大豆 わかめ 牛乳	豚肉 さつまいも 厚揚げ 牛乳	さけ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳
	3群・4群	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン 栗	にんじん 白菜 ごぼう ねぎ キャベツ	きぬさや にんじん 小松菜 大根 れんこん ごぼう 白菜	にんじん 小松菜 もやし 大根 ねぎ ごぼう
	5群・6群	米 玄米 さつまいも ゼリー 油	米 砂糖 油	米 玄米 じゃがいも 里いも 油	米 さつまいも 油 マヨネーズ ごま
栄養価	963kcal/26.1g/3.0g		733kcal/30.4g/2.5g	807kcal/34.9g/2.9g	825kcal/26.7g/2.7g
献立	19 秋の味覚を味わおう! れんこんさんびら さんまの塩こうじ焼き 栗五目ごはん なめこのみそ汁 食育の日献立	20 パンサンスー ぎょうざ2個 ごはん 八宝菜(うずらの卵入り)	21 じゃがチーズ ミートローフ 米粉ココアパン ポトフ	22 大根サラダ 大豆と小魚のごまがらめ ごはん 肉じゃが	23 納豆の五菜あえ ふっかつ ごはん 神楽南蛮みそ入り ぽかぽか汁
	1群・2群	さんま さつまいも 豆腐 みそ 牛乳	豚肉 うずらの卵 ハム えび あさり 牛乳	豚肉 大豆 ベーコン ウインナー チーズ 牛乳	大豆 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳
	3群・4群	にんじん いんげん ごぼう 枝豆 れんこん なめこ 大根	にんじん チンゲン菜 キャベツ たけのこ 玉ねぎ 白菜	にんじん 小松菜 いんげん 玉ねぎ コーン キャベツ かつ	にんじん 小松菜 いんげん 玉ねぎ 大根 白菜 しその葉 こんにゃく
	5群・6群	米 玄米 砂糖 栗 油 ごま	米 春雨 小麦粉 砂糖 油 ごま	パン じゃがいも 油 バター	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま
栄養価	725kcal/26.3g/2.7g		866kcal/35.3g/2.8g	798kcal/35.2g/3.6g	766kcal/27.9g/2.5g
献立	26 振替休業日 	27 のり酢あえ だし焼きたまご 手作りゆかりじゃこふりかけ ごはん じゃがいものそばろ煮	28 パンパキンパイ レモンドレッシングサラダ ソフトめん ミートソース ハロウィン献立	29 五目ひじき さけの西京焼き ごはん ほうとう汁	30 れんこんサラダ 手作りさつまいも 菜めし わかめのみそ汁
	1群・2群	卵 鶏肉 厚揚げ ツナ ちりめんじゃこ のり 牛乳	豚肉 レバー ハム チーズ 牛乳	さけ 大豆 鶏肉 みそ ひじき 牛乳	たら ハム 厚揚げ みそ ひじき わかめ 牛乳
	3群・4群	にんじん 小松菜 絹さや じゃがいも 玉ねぎ たけのこ しいたけ	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	かぼちゃ にんじん いんげん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	にんじん 青菜 玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ ねぎ
	5群・6群	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	ソフトめん 小麦粉 砂糖 油 バター	米 ほうとう 砂糖 油	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ
栄養価			826kcal/34.0g/3.0g	861kcal/34.3g/2.6g	792kcal/33.0g/2.6g
					785kcal/27.9g/2.9g

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は
「食育の日」

令和2年10月
出雲崎中学校

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。「食欲の秋」「芸術の秋」「読書の秋」などいろいろな秋を楽しみましょう。

<今月の給食目標>

運動と食事について理解しよう

栄養バランスよくしっかり食べよう

基本は、主食+主菜+副菜+汁物を組み合わせましょう。

副菜【ビタミン・ミネラル】
コンディション
を整える



主菜【タンパク質】
体を作る

主食【炭水化物】
エネルギー源



汁物【ビタミン・ミネラル】
コンディション
を整える

貧血を予防しよう!

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄分も体から失われます。そのため、貧血になりやすくなります。貧血予防のためには、鉄分を多く含む食品と共に、「吸収率を高めるビタミンC」と「血液の材料となるたんぱく質」を多く含む食品をとることが大切です。



レバー あさり 小松菜 ひじき 大豆製品 など

疲労を残さないために!

疲労回復のためには、練習後2時間以内に「おにぎり」「パン」「バナナ」「100%果汁ジュース」などの糖質を多く含む食品をとります。また、夕食には、炭水化物やたんぱく質、ビタミンB1を多く含む食品をとみましょう。

ビタミンB1



豚肉 豆類 大豆製品 など

前日の食事で気を付けることは?

大会前日は、脂質を控えめにし、炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりエネルギーを蓄えましょう。



勝負に勝つために、とんかつなどを食べるのは逆効果です。消化に時間がかかり胃腸に負担をかける油脂類や繊維の多い野菜、海藻は控えめです。

目の働きをよくする栄養

目の健康に欠かせない ビタミンA

ビタミンAは、目の健康に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目が慣れるのも、目の乾燥を防ぐのも、「ビタミンA」が大きく関わっています。不足すると、暗い所で見えづらくなる夜盲症や、涙が出にくくなったり、目が乾燥したりしやすくなります。



その他 目と関係のある栄養素

アントシアニン

- ◆目の働きを高める。
- ◆目をつかれにくくさせる。

むらさき色の色素
ブルーベリー ぶどう なす



ルテイン

◆網膜と水晶体を守る。

目の中にもともと存在している成分で緑黄色野菜などに含まれる黄色の天然色素です。「天然のサングラス」とも呼ばれています。



青菜

10月10日は 目の愛護デー



ビタミンAが多く含まれる食べ物



かぼちゃ 青菜



吸収率をアップ!

緑黄色野菜多く含まれているビタミンAは、油と一緒にとると吸収率がよくなります。油で炒めるなど調理方法を工夫してみましょう。