

	月	火	水	木	金	
献立	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>副菜 / 主菜</p> <p>主食 / 汁物</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の出雲崎産</p> <p>大豆 じゃがいも</p> <p>ねぎ かぼちゃ 梅干し</p> <p>米の転作により、作られるようになった出雲崎産の大豆を原料として作られています。</p> </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の料理について紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> ・11(月) にんじんしりしり 千切りしたにんじんと炒り卵で作るおきなわ県の郷土料理。 ・23(金) 麩ツカツ 中越地震で大きな被害を受けた旧山古志村で生まれた料理。麩ツカツ=復活にかけて名付けられました。 ・27(水) 1年生リクエスト献立 7月の給食スピードアップ週間で優勝した1年生のリクエストです。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">青菜のサラダ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いかの電田揚げ</div> </div> <p>じゃこわかめふりかけ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">まめまめみそ汁</div> </div> </div>
	1群:2群	主に体の組織をつくる食品				
	3群:4群	主に体の調子を整えるものになる食品				
	5群:6群	主にエネルギーになる食品				
	栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g) 796kcal/35.9g/3.1g				
献立	4	5	6	7	8	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>たくあん / 鰯尾油揚げのおろしソース</p> <p>あえ</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>りんご / 海藻サラダ</p> <p>さつまいもカレーライス(玄米入ごはん・さつまいもカレー)</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>手作りのオレンジゼリー / じゃがチーズ</p> <p>中華めん / みそラーメンスープ</p> <p>1・2年生なし</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>和風マカロニサラダ / 三色野菜の肉巻き</p> <p>ごはん / のりのみそ汁</p> <p>1・2年生なし</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ごまびたし / さんま秋刀魚のかばや蒲焼き</p> <p>ごはん / 親子汁</p> </div>	
	1群:2群	油揚げ 豚肉	豚肉 ツナ	豚肉 なると みそ	豚肉 大豆 ツナ みそ	さんま 卵 鶏肉
	3群:4群	にんじん さやいんげん	にんじん	にんじん チンゲン菜	にんじん 小松菜	にんじん 絹さや 小松菜
	5群:6群	米 じゃがいも 砂糖	米 玄米 さつまいも	中華めん じゃがいも ゼリー	米 マカロニ じゃがいも	米 砂糖
栄養価	801kcal/30.0g/2.6g	842kcal/23.8g/3.4g	813kcal/32.2g/3.4g	785kcal/33.1g/2.5g	814kcal/28.6g/2.5g	
献立	11	12	13	14	15	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>こんにん / スタミナ しりしり</p> <p>ブルーベリー / ジョア</p> <p>ごはん / 青菜とキャベツのみそ汁</p> <p>目の愛護デー献立</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>さつまいも / 白身魚の サラダ</p> <p>ハーブ焼き</p> <p>米粉パン / ミネストローネ</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>梨</p> <p>豚キムチ丼(玄米入りごはん) / 春雨スープ</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>青菜のサラダ / 紅ますの照り焼き</p> <p>お米のムース</p> <p>ごはん / 里いも豚汁</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>春雨のピリ辛炒め / 鶏つくね</p> <p>ごはん / あさりのみそ汁</p> </div>	
	1群:2群	レバー 鶏肉 みそ	ホキ ハム ベーコン あさり	豚肉 生揚げ	紅ます 豚肉 豆腐 みそ	鶏肉 豚肉 豆腐 あさり
	3群:4群	にんじん 小松菜	にんじん トマト	にんじん チンゲン菜	にんじん 小松菜	にんじん ピーマン
	5群:6群	米 じゃがいも 砂糖	米粉パン マカロニ さつまいも	米 玄米 春雨	米 里いも 砂糖	米 春雨 砂糖
栄養価	853kcal/30.5g/2.8g	872kcal/40.2g/3.8g	740kcal/32.2g/2.4g	854kcal/35.7g/2.6g	737kcal/32.2g/2.4g	
献立	18	19	20	21	22	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>大豆のサラダ / 厚焼き たまご</p> <p>栗五目 / すまし汁</p> <p>十三夜献立</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>五目 ひじき / 鶏肉の梅みそ焼き</p> <p>ごはん / ほうとう汁</p> <p>食育の日献立</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>手作りのアップルパイ / だいこんサラダ</p> <p>ソフトめん / ミートソース</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>寒天サラダ / さは鱈のごまみそ焼き</p> <p>ごはん / なめこ汁</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>冷しゃぶ / 麩ツカツ</p> <p>ごはん / 神楽南蛮味噌入りぼかぼか汁</p> </div>	
	1群:2群	大豆 卵 鶏肉 豆腐	大豆 鶏肉 油揚げ	豚肉 ツナ	さば みそ ささみ 豆腐	豚肉 みそ 油揚げ 大豆
	3群:4群	にんじん	かぼちゃ にんじん	にんじん	にんじん	にんじん
	5群:6群	米 玄米	米 ほうとう 砂糖	ソフトめん 砂糖	米 砂糖	米 里いも 砂糖
栄養価	710kcal/28.6g/3.2g	818kcal/31.5g/2.6g	881kcal/33.9g/3.4g	807kcal/30.0g/2.6g	765kcal/29.5g/2.4g	
献立	25	26	27	28	29	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>振替休日</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>フルーツのホイップ / 焼きそば</p> <p>セルフ焼きそば / 肉だんごスープ</p> <p>(背割りコッペパン)</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>のり酢あえ / 鶏肉の唐揚げ</p> <p>ごはん / ワンタンスープ</p> <p>1年生リクエスト献立</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>白菜漬け / ししゃもフライ</p> <p>ごはん / いも煮汁</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ケチャップ / ひじきのサラダ</p> <p>薄焼き卵 / パンプキンバタージュ</p> <p>オムライス(チキンライス)</p> <p>ハロウィン献立</p> </div>	
	1群:2群	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	
	3群:4群	にんじん ピーマン	にんじん ピーマン	にんじん 小松菜	にんじん	にんじん
	5群:6群	コッペパン ホイップクリーム	コッペパン ホイップクリーム	米 ワンタン	米 里いも 砂糖	米 玄米 砂糖
栄養価	722kcal/26.5g/2.6g	861kcal/33.6g/2.2g	872kcal/40.1g/2.7g	871kcal/27.5g/3.6g		

食育だより

毎月19日は
「食育の日」

令和3年10月
出雲崎中学校

気持ちの良い秋風が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、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、味覚の秋と言われるように、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。

<今月の給食目標>

目の健康と栄養について考えよう

10月10日は
目の愛護デー 

10月10日は目の愛護デーです。目に良い食べ物を食事に取り入れて、毎日バランスの良い食事を心がけていきましょう。

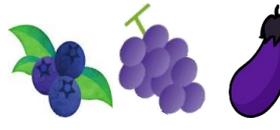
目の健康に欠かせない ビタミンA

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。



アントシアニン

目の働きを高め、目をつかれにくさせる働きがあります。食べ物に含まれるむらさき色の色素です。



ルテイン

目の中にもともと存在している成分で野菜などに含まれる黄色の天然色素です。ブルーライトなどから網膜を守る働きがあり、「天然のサングラス」とも呼ばれています。



早ね、早起き、朝ごはん！！



10/1（金）からハッピーライフウィークです。1日の活動源である朝ごはんは、毎日しっかり食べ登校しましょう。授業に集中することができるのはもちろん、肥満や便秘の予防など、健康面でも大きな効果があります。

朝食の3つの働き

脳のエネルギー補給

朝起きたとき、脳はエネルギー不足の状態です。朝食をとることで、脳へのエネルギーが補給され、働きがよくなります



体温を上昇させる

朝起きたときは体温が低下しています。朝食をとることで、体温が上昇し、体が活動しやすい状態になります。



腸を刺激する

毎日の排便はとても大切なことです。胃や腸が活発に活動を始め、排便を促します。



～生活リズムを見直しましょう

