

月		火	水	木	金	
献立	副菜 / 主菜	今月の出雲崎産 			今月の料理について紹介 ・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。	
	主食 / 汁物					
	1群:2群	主に体の組織をつくる食品			1	
	3群:4群	主に体の調子を整えるものになる食品			いか ハム みそ 油揚げ 牛乳 わかめ じゃこ 小松菜 にんじん 大根 えのき キャベツ	
	5群:6群	主にエネルギーになる食品			米 じゃがいも 砂糖 油 ごま 796kcal/35.9g/3.1g	
栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)					
献立	たくあん / 鰯尾油揚げのあえ	りんご / 海藻サラダ	手作りオレンジゼリー / 中華めん	和風マカロニサラダ / 三色野菜の肉巻き	ごまびたし / さんま 秋刀魚の蒲焼き	
	ごはん / 肉じゃが	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)	じゃがチーズ / みそラーメンスープ	ごはん / のりのみそ汁	ごはん / 親子汁	
	1群:2群	油揚げ 豚肉 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳 海藻	豚肉 なると みそ 牛乳 チーズ	豚肉 大豆 ツな みそ 牛乳 のり	さんま 卵 鶏肉 牛乳
	3群:4群	にんじん さやいんげん 大根 キャベツ 玉ねぎ	にんじん 玉ねぎ キャベツ りんご	にんじん チンゲン菜 じゃが ねぎ	にんじん 小松菜 ごぼう えのき ねぎ	にんじん 絹さや 小松菜 玉ねぎ コーン たけのこ
	5群:6群	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	米 玄米 さつまいも 油 ごま	中華めん じゃがいも ゼリー パター 油	米 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	米 砂糖 油 ごま
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	こんじん / しりしり	さつまいも / 白身魚のハーブ焼き	梨	青菜のサラダ / 紅ますの照り焼き	春雨のピリ辛炒め / 鶏つくね	
	ごはん / 青菜とキャベツのみそ汁	米粉パン / ミネストローネ	豚キムチ丼(玄米入りごはん) / 春雨スープ	ごはん / 里いも豚汁	ごはん / あさりのみそ汁	
	1群:2群	レバー 鶏肉 みそ ツナ ジョア	ホキ ハム ベーコン あさり 牛乳 チーズ	豚肉 生揚げ 牛乳	紅ます 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 あさり みそ 牛乳
	3群:4群	にんじん 小松菜 たら 玉ねぎ キャベツ	にんじん トマト ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ きゅうり	にんじん チンゲン菜 たら 玉ねぎ たけのこ ねぎ 梨	にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	にんじん ピーマン 玉ねぎ 大根 ねぎ
	5群:6群	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	米粉パン マカロニ さつまいも パター マヨネーズ	米 玄米 春雨 油	米 里いも 砂糖 油	米 春雨 砂糖 ムース 油 ごま
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	大豆のサラダ / 厚焼きたまご	五目ひじき / 鶏肉の梅みそ焼き	手作りアップルパイ / だいこんサラダ	寒天サラダ / さは 鯖のごまみそ焼き	冷しゃぶ / 麩ツカツ	
	栗五目ごはん / すまし汁	ごはん / ほうとう汁	ソフトめん / ミートソース	ごはん / なめこ汁	ごはん / 神楽南蛮味噌入り ぼかぼか汁	
	1群:2群	大豆 卵 鶏肉 豆腐 牛乳 チーズ わかめ	大豆 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	豚肉 ツナ 牛乳 チーズ	さば みそ ささみ 豆腐 牛乳	豚肉 みそ 油揚げ 大豆 牛乳
	3群:4群	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ えのき	かぼちゃ にんじん 大根 ねぎ ごぼう 梅	にんじん 大根 コーン 玉ねぎ りんご	にんじん ねぎ なめこ 寒天	にんじん キャベツ 大根 白菜
	5群:6群	米 玄米 油	米 ほうとう 砂糖 油 ごま	ソフトめん 砂糖 小麦粉 パター 油	米 砂糖 油 ごま	米 里いも 麩 砂糖 油
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	振替休日	フルーツのホイップ / 焼きそば	のり酢あえ / 鶏肉の唐揚げ	白菜漬け / ししゃもフライ	ケチャップ / ひじきのサラダ	
		セルフ焼きそば(背割りコッペパン) / 肉だんごスープ	ごはん / ワンタンスープ	ごはん / いも煮汁	薄焼き卵 / オムライス(チキンライス) / パンキンバタージュ	
	1群:2群	豚肉 牛乳	ツナ 鶏肉 豚肉 牛乳 のり	豚肉 牛乳 ししゃも 昆布	卵 鶏肉 ベーコン 牛乳 ひじき	
	3群:4群	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ 果物	にんじん 小松菜 もやし ねぎ メンマ	にんじん 白菜 きゅうり ねぎ	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン	
	5群:6群	コッペパン ホイップクリーム 油	米 ワンタン 油	米 里いも 砂糖 油	米 玄米 砂糖 パター 油	
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。

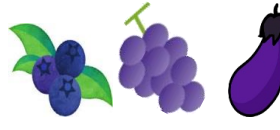
目の健康に欠かせない ビタミンA

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

