

10月 給食献立表

令和4年度

志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量					
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
3	月	○	麦ごはん【不足しがちな食品:いも】 肉じゃが 鮭の甘塩焼き 大根のおかかあえ	豚肉 鮭 かつお節	牛乳	人参	大根 綱さや 玉ねぎ 糸こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	763	31.4	16.7			
4	火	○	きのこごはん【1の1 9班献立】 豚汁 さばの味噌煮 のりサラダ	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 みそ とうふ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 ねぎ	大根 ごぼう えだまめ はくさい ししいたけ こんにゃく しめじ	米 砂糖		819	33.8	28.9			
5	水	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 カムジャタン 焼き肉ソテー りんご	豚肉 牛肉	牛乳	人参 にんにくの芽	もやし 白ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく りんご	米 麦 じゃがいも 春雨	油 ごま油	753	28.1	15.6			
6	木	○	小松菜ごはん【カルシウムの多い献立】 こぎつねうどん うめドレッシングサラダ ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 なたと ハム	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 ねぎ 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン うめ	米 麦 うどん 砂糖	油 ごま油	812	29.8	20.9			
7日(金)は、給食がありません。															
11日(火)は、給食がありません。															
12	水	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ ブルーベリーゼリー【目の愛護デー】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	746	23.4	16.7			
13	木	○	中華丼(麦ごはん)【不足しがちな食品:海そう】 シウマイ(2コ) もやしとひじきのサラダ	豚肉 えび なたと シウマイ	牛乳 ひじき	人参 ニンニクの芽	白菜 もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく	米 麦 砂糖 ごま油	油 ごま油 ごま	735	32.2	16.9			
14	金	○	セルフ照り焼きバーガー【手洗いに気をつける】 (パン ハンバーグ キャベツ) かぶのシチュー	ハンバーグ 豚肉 生クリーム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	キャベツ にんにく 玉ねぎ かぶ	米 麦 パン 小麦粉	油 マーガリン	820	35.4	29.5			
17	月	○	麦ごはん【福岡の郷土料理:だぶ】 だぶ いわしの梅煮 おかかあえ	鶏肉 いわし	牛乳	人参	キャベツ ごぼう れんこん ししいたけ こんにゃく	米 麦 重いも 砂糖 ふ くず粉	油	728	31.0	24.7			
18日(火)は、給食がありません。(弁当持参)															
19	水	○	雑穀ごはん【1の1 8班献立 食育の日の献立】 すいとん ししゃも(2尾) 小松菜あえ	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	人参	もやし 白ねぎ ごぼう 大根 ししいたけ	米 雑穀 さつまいも 里芋 砂糖 小麦	油 ごま	741	28.2	17.8			
20	木	○	チキンカレーライス【ビタミンCの多い献立】 フルーツのアセロラジュレあえ	鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ りんご グリンピース みかん バイন もも アセロラ	米 麦 砂糖	油 じゃがいも	870	26.4	25.7			
21日(金)は、給食がありません。(弁当持参)															
24	月	○	わかめごはん【よくかんで食べる献立】 なすのみそ汁 鶏のからあげ 荳若布のソテー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 荳若布	人参 ねぎ	なす 玉ねぎ にんにく しょうが 糸こんにゃく	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	789	27.4	26.2			
25	火	○	五目ごはん【1の1 1班献立】 ぶりの照り焼き けんちん汁 かぼちゃのごま煮	ぶり 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 かぼちゃ	白ねぎ しょうが 大根 糸こんにゃく 枝豆 ごぼう ししいたけ	米 麦 里芋 砂糖	油 ごま	822	35.0	25.8			
26	水	○	麦ごはん【ビタミンCの多い献立】 ツナじゃが 鶏のピリ辛焼き キャベツの甘酢あえ	まぐろ 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ 糸こんにゃく 枝豆	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	841	31.3	21.9			
27	木	○	栗ご飯【旬の食材:栗 さんま】 さんまおかか煮 すまし汁 白菜のおひたし	鶏肉 さんま はんぺん 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 みつば ほうれん草	白菜 ししいたけ 枝豆	米 砂糖 ごま	油	720	31.5	23.5			
28	金	○	コッペパン【食物せんいの多い献立】 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ りんご	豚肉 大豆 まぐろ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご レモン	パン じゃがいも	油	800	34.1	23.0			
31	月	○	スキヤキライス【ハロウィン献立】 コンソメスープ ブロッコリーサラダ かぼちゃムース	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ かぼちゃ ブロッコリー	白菜 グリンピース コーン 玉ねぎ	米 麦 ヒヨコ豆 マカロニ	油 ドレッシング	809	26.2	23.6			
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量			787	30.3	22.7
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。										基準栄養量			830	13~ 20%	20~ 30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。

もっと魚を食べよう!

みなさん、魚を食べていますか?

魚には……

○体を作ってくれるたんぱく質がたくさん!

○特に骨ごと食べられる小魚はカルシウムがいっぱいとれる。

○ODHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)と呼ばれるあぶらが血液をサラサラにしたり、頭のはたらきをよくしてくれる。

など、たくさんよいところがあります。

給食でもいろいろな魚を使っていますよ。たくさん食べてくださいね。

