

泉大津市中学校給食献立表

2024年 10月

ときめき給食 泉大津市教育委員会

月	火	水	木	金
10	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
<p>秋を感じる季節になりましたね。秋といえば、○○の秋。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋・・・色んな秋の過ごし方がありますね。いっぱい食べて、いっぱい運動して、しっかり勉強もして、元気に学校生活を過ごしましょう！</p> <p>10月31日は・・・ハロウィン 31日は、ハロウィンメニューです！ハロウィンミニゼリーがおすすめです。お楽しみに！！</p>	エネルギーたんぱく質脂質塩分(kcal)(g)(g)(g) 899 29.4 36.2 4.6	689 24.6 10.7 2.9	632 25.6 26.0 2.5	814 23.6 28.1 1.6
鶏肉の照り焼き 風味和え ごはん 吉野煮	ツナ サラダ ハッシュポテト 1個 ごはん ハヤシライス 牛乳	鶏肉の照り焼き 風味和え ごはん 吉野煮	ほうれん草とベーコンのクリームペンネ ホキのトマトソース 1個 山型食パン オニオンスープ 牛乳	きゅうりの酢の物 かき揚げ 1個 ごはん 鶏じゃが 牛乳
焼豚のキャベツ和え ごはん マーボー大根	豚肉の生姜炒め ごはん かきたま汁(卵入り)	ベーコンとエリンギのソテー 鶏肉のハーブ焼き ごはん ガーリックチャウダー	豚肉となすの炒め物 ごはん(発芽玄米入り) 目の保護みそ汁	鶏肉と根菜のしくれ煮 わかさぎフリッター ごはん さつま汁
焼豚のキャベツ和え 鶏肉の塩こうじ揚げ ごはん マーボー大根	豚肉の生姜炒め ちくわの天ぷら 2個 ごはん かきたま汁(卵入り)	ベーコンとエリンギのソテー 鶏肉のハーブ焼き ごはん ガーリックチャウダー	豚肉となすの炒め物 うなぎの蒲焼き 1個 ごはん(発芽玄米入り) 目の保護みそ汁	鶏肉と根菜のしくれ煮 わかさぎフリッター ごはん さつま汁
焼豚のキャベツ和え 鶏肉の塩こうじ揚げ ごはん マーボー大根	豚肉の生姜炒め ちくわの天ぷら 2個 ごはん かきたま汁(卵入り)	ベーコンとエリンギのソテー 鶏肉のハーブ焼き ごはん ガーリックチャウダー	豚肉となすの炒め物 うなぎの蒲焼き 1個 ごはん(発芽玄米入り) 目の保護みそ汁	鶏肉と根菜のしくれ煮 わかさぎフリッター ごはん さつま汁

月	火	水	木	金
21	22	23	24	25
28	29	30	31	
デミグラスハンバーグ 1個 コーン サラダ ごはん 秋野菜の塩こうじスープ	ホィコーロー 小籠包 1個 ごはん 中華風コーンスープ(卵入り)	小松菜のごま和え さばのおろしだれ 1個 ごはん 肉豆腐	鶏肉ときのこのガーリック炒め れんこんのサラダ ごはん(発芽玄米入り) 鮭の豆乳シチュー	白菜の昆布和え ソースカツ 1個 ごはん キャベツのみそ汁
チンゲン菜と豚肉の味噌炒め ごはん 里芋のそぼろ煮	ほうれん草の中華和え 春巻 1個 おにぎり 1個 あんかけキムチラーメン	鶏ときゅうりの塩こうじ和え 肉団子の和風あん ごはん 厚揚げのみそ汁	甘酒 マリネ かぼちゃコロッケ 1個 山型食パン ミートピーンス	10月16日 『世界食料デー』 世界食料デーとは、『世界の食料問題について考える日』として国連が制定した日です。世界では9人に1人が慢性的な栄養不足です。日本では、1日約10トントラック1700台分の食べ物を廃棄しています。まずは給食をできるだけ残さず食べて、食品廃棄の量を減らし、できることから食料問題について行動してみましょう。
焼豚のキャベツ和え 鶏肉の塩こうじ揚げ ごはん マーボー大根	豚肉の生姜炒め ちくわの天ぷら 2個 ごはん かきたま汁(卵入り)	ベーコンとエリンギのソテー 鶏肉のハーブ焼き ごはん ガーリックチャウダー	豚肉となすの炒め物 うなぎの蒲焼き 1個 ごはん(発芽玄米入り) 目の保護みそ汁	鶏肉と根菜のしくれ煮 わかさぎフリッター ごはん さつま汁

『郷土料理を知ろう!』
食育メニューとして、毎月郷土料理を紹介します。

今月は石川県

今月は『めった汁・なすのオランダ煮』が登場します!!
『めった汁』とは、さつまいもや大根などの根菜類を使った具たくさん豚汁のことをいいます。名前の由来は、「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、諸説伝わっており、農家が大量にとれた野菜を処理するためにはじめたともわれています。
『なすのオランダ煮』は、金沢近郊で伝統的に栽培されている「加賀野菜 へた紫なす」の収穫時期になると食卓に上がるメニューです。揚げたり、炒めたなすを甘辛く煮込んだシンプルな料理で、なすが丸ごと使われることが多いです。長崎県を経由して伝わった西洋の調理法が「オランダ煮」の名の由来だといわれています。是非、石川の名物を楽しんでください!!

10月10日のテーマ 『目の愛護デー!』
10月10日は目の愛護デーで、目を大切にしよう!目健康にしよう!という日です。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と層に見えるからだそうです。目の健康を保つ働きのある栄養素「ビタミンA・B1・ポリフェノール」が含まれる食べものをしっかり食べましょう!!
この日の給食には、うなぎ・玄米・豚肉・ほうれん草・うーにんじん・かぼちゃ・ブルーベリーを使用します!!

10月24日のテーマ 『秋の味覚!』
秋といえば「実りの秋」「食欲の秋」!!たくさんの食材が収穫の時期を迎える季節です!!秋の味覚として、きのこや秋鮭、さつまいも、かぶ、れんこんを使用しています!食べ物から秋を感じてくださいね!

10月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13~20%	脂質 エネルギーの20~30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	745	27.8	23.4	3.0	348	3.9	221	0.45	0.44	31	4.1