

# 10月 給食だより

平成30年9月28日  
新潟大学教育学部附属長岡中学校

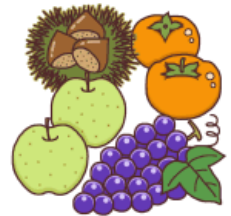
秋が深まってきました。新米・さんま・きのこ・さつまいも・栗など、秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。

自然の恵みに感謝しながら、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋などを満喫しましょう。

## 今月の給食目標

### ○ 成長期の食事について考えよう

給食は成長期の中学生に必要な栄養を考えて作られています。  
1食の分量を家での食事の参考にしてみましょう。



## 自分の給食時間を振り返ろう

今年度がスタートしてから約半年が経ちました。準備・後片付け・食べ方など、給食時間を振り返り、より良くしていきましょう。



成長段階に応じて、食べるべき量を配分しています。盛りきって、なるべく残さず食べるように努力しましょう。



もし残ってしまった場合は、後で片付ける人のことを考え、1か所にまとめてから返しましょう。



背筋を伸ばして、姿勢よく食べましょう。ひじをついたり、片方の手が机の下に隠れたりしているのはマナー違反です。

食器はごはん粒を残さずにきれいに片付けましょう。食器かごに入れるときは、投げ入れずに優しく置いて下さい。おはしの向きをそろえて返すことも忘れないで下さい。



# 10月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>厚揚げと野菜の味噌炒め</li> <li>秋野菜のさんまつみれ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大麦めん</li> <li>五目汁</li> <li>大学いも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>茎わかめの炒め物</li> <li>なめこ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉とれんこんの甘酢あん</li> <li>わかめとしめじの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>フルーツヨーグルト</li> <li>あえ</li> </ul>
熱 739 た 30.2 脂 22.3	熱 851 た 28.3 脂 23.2	熱 727 た 35.5 脂 18.6	熱 795 た 27.3 脂 27.2	熱 916 た 25.7 脂 25.2
ごはん・油・砂糖	大麦めん・さつまいも・ごま	ごはん・油・砂糖・じゃがいも	ごはん・片栗粉・油・砂糖	ごはん・じゃがいも・油
厚揚げ・豚肉・さんま・牛乳	豚肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳	鮭・鶏肉・さつまいも・牛乳	鶏肉・わかめ・豆腐・牛乳	豚肉・ヨーグルト・牛乳
キャベツ・にんじん・もやし だいこん・まいたけ・はくさい	だいこん・にんじん・はくさい ほうれんそう・ねぎ・しいたけ	にんじん・いんげん・なめこ だいこん・小松菜	れんこん・にんじん・枝豆 キャベツ・だいこん・しめじ	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・パイン・みかん・もも
8	9	10	11	12
<p>体育の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鮭メンチカツ</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>鶏ごぼう汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>卵焼き</li> <li>ピリ辛こんにゃく</li> <li>大根と油揚げの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブルーベリーパン</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>白菜のミルクスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げのカレー</li> <li>そばろ丼</li> <li>わかめスープ</li> </ul>
熱 780 た 25.3 脂 23.6	熱 710 た 26.5 脂 19.8	熱 842 た 29.3 脂 31.7	熱 774 た 30.2 脂 25.0	
エネルギーのもとになる食品	ごはん・パン粉・じゃがいも	ごはん・油・じゃがいも	パン・じゃがいも・バター・油	ごはん・油・砂糖
体をつくるもとになる食品	鮭・鶏肉・豆腐・牛乳	卵・豚肉・油揚げ・牛乳	ウインナー・鶏肉・牛乳	鶏肉・厚揚げ・わかめ・牛乳
体の調子を整える食品	キャベツ・きゅうり・にんじん ごぼう・だいこん・しめじ	にんじん・ピーマン・だいこん えのきたけ・ねぎ	たまねぎ・はくさい・にんじん しめじ・パセリ・ブルーベリー	にんじん・たまねぎ・小松菜 ねぎ・えのきたけ
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のから揚げ</li> <li>ゆかりあえ</li> <li>豆腐とえのきの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華めん</li> <li>味噌ラーメンスープ</li> <li>じゃがチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ほっけの塩焼き</li> <li>うのはな炒り</li> <li>味噌けんちん汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き肉丼</li> <li>ワンタンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鯖の味噌煮</li> <li>ひじきの炒り煮</li> <li>沢煮椀</li> </ul>
熱 811 た 29.6 脂 27.9	熱 805 た 31.4 脂 22.8	熱 756 た 33.4 脂 20.2	熱 782 た 31.0 脂 24.8	熱 802 た 32.0 脂 26.3
ごはん・油・じゃがいも	中華めん・油・じゃがいも	ごはん・砂糖・油・じゃがいも	ごはん・油・片栗粉・ワンタン	ごはん・油・砂糖
鶏肉・豆腐・油揚げ・牛乳	豚肉・ベーコン・チーズ・牛乳	ほっけ・豚肉・鶏肉・牛乳	豚肉・鶏肉・牛乳	鯖・ひじき・鶏肉・豚肉・牛乳
キャベツ・きゅうり・にんじん えのきたけ・しょうが	にんじん・キャベツ・たまねぎ もやし・コーン・にら・パセリ	にんじん・たまねぎ・しいたけ だいこん・ごぼう・ねぎ	にんじん・たまねぎ・ピーマン りんご・ほうれんそう・もやし	にんじん・きぬぎや・たけのこ えのきたけ・小松菜・しょうが
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>ライス</li> <li>福神漬け</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ふっかつ (草ふのかつ)</li> <li>のり酢あえ</li> <li>わかめの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>納豆</li> <li>たくあんあえ</li> <li>肉じゃが</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米粉アップルパン</li> <li>かぼちゃのグラタン</li> <li>れんこんソテー</li> <li>ポークビーンズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さんまの紅葉煮</li> <li>切り干し大根の炒め煮</li> <li>さつまい</li> </ul>
熱 824 た 25.2 脂 25.8	熱 750 た 25.9 脂 22.1	熱 811 た 30.8 脂 20.9	熱 891 た 37.7 脂 33.6	熱 810 た 28.5 脂 24.2
ごはん・油・じゃがいも	ごはん・油・ふ・じゃがいも	ごはん・じゃがいも・砂糖・油	パン・じゃがいも・油・砂糖	ごはん・油・砂糖・さつまいも
豚肉・わかめ・牛乳	ツナ・豆腐・油揚げ・牛乳	納豆・豚肉・牛乳	ベーコン・大豆・豚肉・牛乳	さんま・油揚げ・鶏肉・牛乳
たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・コーン・にんにく	ほうれんそう・えのきたけ もやし・にんじん・だいこん	キャベツ・きゅうり・にんじん ごぼう・たまねぎ・いんげん	れんこん・小松菜・にんじん たまねぎ・トマト・パセリ	だいこん・にんじん・いんげん しいたけ・ごぼう・ねぎ
29	30	31	<p>・10月10日は「目の愛護デー」です。 11日に目によい食材「ブルーベリー」を使ったデザートを出します。</p> <p>・10月23日は14年前に中越地震が発生した日です。この日のおかず「ふっかつ」は、山古志で震災からの復活を願って考案されたものです。</p> <p>・10月31日は「ハロウィン」です。かぼちゃを使ったデザートを出します。</p> 	
<p>音楽発表会 代休</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>米粉めん</li> <li>和風汁</li> <li>お豆と野菜のかき揚げ</li> <li>キャベツの昆布漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレークリームソースドリア</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>ハロウィンデザート</li> </ul>		
熱 804 た 32.7 脂 21.9	熱 895 た 28.1 脂 25.7			
米粉めん・小麦粉・油	ごはん・マカロニ・バター			
油揚げ・豚肉・かまぼこ・牛乳	鶏肉・ベーコン・牛乳			
たまねぎ・にんじん・しいたけ えのきたけ・小松菜・ねぎ	たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・キャベツ			

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)