

10月 給食だより

令和4年9月30日
新潟大学附属長岡中学校



今月の給食目標

○ 成長期の食事について考えよう

体がつくられる成長期は、成長に必要な栄養を食事からしっかりと摂らなくてはなりません。自分自身の体の健やかな成長を考えて給食を食べましょう。



成長期の食事について考えよう～生涯の健康を作るのは今の食事～

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、必要な食品をしっかりと食べることが大切です。下の表は、中学生が一日に必要なエネルギーや栄養素をとるための食品例です。体が大きく成長していく中学生の時には、様々な食品をしっかりと食べることが大切です。

中学生が1日に必要なエネルギーや栄養素をとるための食品例

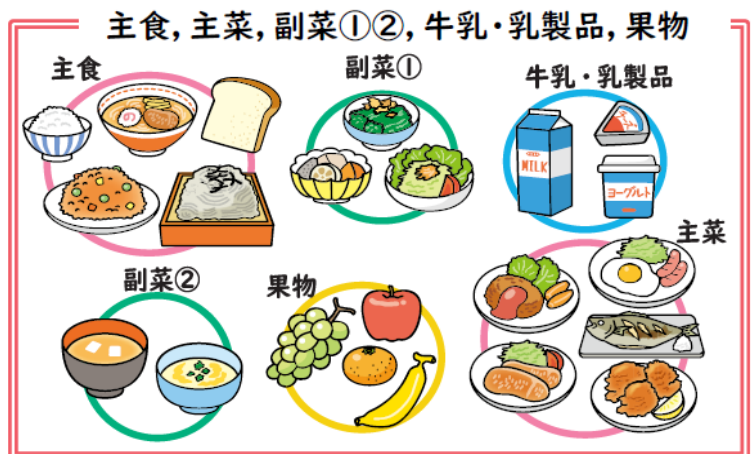
ご飯大1杯	うどん	油 12.3g	えのき 5g	パン粉 6g	人参 36g	葱 6g	豆腐 40g	パセリ 0.5g	小松菜 15g	バター 1.2g
豚肉 105g	コッペパン大1個	砂糖 4.2g	かまぼこ 6.5g	こんにやく 15g	じゃが芋 50g	卵 49g	小麦粉 6g	ほうれん草 1.3g	キャベツ 62g	
乾燥しいたけ 1.2g	かつお節 2g	うずら卵 18g	ししゃも 60g	玉ねぎ 155g	もやし 20g	果物(みかん1個) 60g	ヨーグルト 70g	チンゲン菜 10g		
大豆 12g	しめじ 8g	まいたけ 13g	きゅうり 26g	とうもろこし 6.5g	鶏肉 13g	さやいんげん 5g	油揚げ 15g	牛乳		

バランスよく食べるための2つのポイント

ポイント1

主食・主菜・副菜がそろった献立を

三食それぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素を取り入れやすくなります。学校給食の献立も、一般的に主菜+副菜+副菜(汁物)+牛乳+(果物)を組み合わせられており、一食の望ましい食事の見本となっています。



ポイント2

三食(朝食・昼食・夕食)をしっかり食べる

必要な栄養素が多く、一回の食事で摂取することがむずかしいことから、一日三食(朝食・昼食・夕食)を欠かさず食べる必要があります。三食それぞれに、バランスを考えた食事をするように心掛けましょう。



三食しっかり!
バランスよく!

10月献立表

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
3 ご飯 鯖のみそ煮 磯マヨネーズ和え 白菜と里芋の味噌汁	4 米粉めん 和風汁 お豆のかき揚げ 即席漬け	5 ご飯 ハンバーグのデミグラスソースかけ マカロニサラダ チンゲン菜スープ 幼稚園なし・中学1・2年生なし	6 ご飯 チャプチェ 大根と厚揚げの オイスターソース煮	7 カレークリームソースドリア 枝豆サラダ
熱 827 た 30.2 脂 29.0 ご飯 里芋 砂糖 油 マヨネーズ さば 油揚げ 鰹節 のり 牛乳 小松菜 人参 キャベツ しめじ 白菜 ねぎ	熱 910 た 34.8 脂 26.7 米粉めん 小麦粉 油 豚肉 かまぼこ 油揚げ 大豆 鰹節 ひじき 牛乳 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	熱 837 た 29.9 脂 26.7 ご飯 砂糖 マカロニ 春雨 マヨネーズ 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 キャベツ きゅうり コーン チンゲン菜 人参 えのきだけ	熱 810 た 31.0 脂 27.0 ご飯 砂糖 春雨 片栗粉 豚肉 厚揚げ うずら卵 牛乳 ビーマン 人参 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 きくらげ 椎茸 にんにく	熱 826 た 29.4 脂 23.8 ご飯 マカロニ 油 ホワイトルウ 豆乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 玉ねぎ 人参 しめじ コーン パセリ 枝豆 キャベツ きゅうり
10 スポーツの日	11 ご飯 鶏の香味焼き 切り昆布の煮物 小松菜としめじの味噌汁	12 高野豆腐の揚げ煮 キャベツの味噌汁	13 ご飯 春巻き 中華サラダ エビ団子スープ	14 コッペパン フルーツクリーム ポークビーンズ
	熱 788 た 33.5 脂 20.9 ご飯 砂糖 じゃがいも 油 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ 昆布 牛乳 人参 ごぼう 小松菜 しめじ しょうが にんにく	熱 878 た 32.3 脂 31.0 ご飯 砂糖 片栗粉 油 高野豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳 人参 玉ねぎ ねぎ グリンピース しょうが キャベツ えのきだけ	熱 867 た 28.9 脂 27.8 ご飯 春巻きの皮 春雨 砂糖 油 豚肉 ベーコン エビ わかめ 牛乳 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	熱 853 た 32.0 脂 31.3 パン じゃがいも 砂糖 油 クリーム 豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト 牛乳 人参 玉ねぎ トマト パセリ パナチ バイン 黄桃 みかん レモン
17 ご飯 厚焼き卵 きりざい 鶏団子汁	18 野菜たっぷり塩ラーメン 大学芋	19 ご飯 ホッケの照り焼き れんこんサラダ 白玉すまし汁	20 ダブルポテト カレーライス ツナ海藻サラダ	21 ご飯 ふっかつ 青菜とコーンのお浸し さつま汁
熱 785 た 32.4 脂 22.9 ご飯 砂糖 油 卵 納豆 鶏肉 油揚げ 鰹節 牛乳 人参 野菜菜 大根 人参 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	熱 849 た 27.5 脂 21.5 めん 砂糖 さつまいも 水あめ 油 ごま 豚肉 なると 牛乳 人参 きくらげ キャベツ もやし 大根 ねぎ コーン	熱 787 た 28.9 脂 19.7 ご飯 砂糖 白玉団子 ごま マヨネーズ ホッケ かまぼこ 牛乳 れんこん キャベツ きゅうり 小松菜 人参 えのきだけ 小松菜	熱 893 た 26.7 脂 30.1 ご飯 さつまいも じゃがいも カレールウ 油 豚肉 ツナ 牛乳 わかめ 茎わかめ 人参 しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり グリンピース	熱 742 た 27.0 脂 21.3 ご飯 麺 パン粉 さつまいも 砂糖 油 鶏肉 鰹節 牛乳 もやし キャベツ コーン 大根 人参 ごぼう ねぎ
24 豚丼 きのこ汁	25 ご飯 鮭の塩麹焼き レンコン金平 豆乳汁	26 ご飯 鶏のから揚げ のり酢和え 豚汁 お米のタルト	27 菜飯 白身魚と大豆のレモン和え カロテン味噌汁	28 黒糖パン フレンチサラダ 鶏ときのこのブラウンシチュー
熱 773 た 30.6 脂 24.2 ご飯 じゃがいも 砂糖 油 豚肉 厚揚げ 牛乳 人参 ごぼう 玉ねぎ さやえんどう しめじ なめこ まいたけ ねぎ	熱 824 た 36.0 脂 27.0 ご飯 砂糖 油 サケ 豚肉 ちくわ 豆乳 油揚げ 牛乳 レンコン 人参 白菜 水菜 ねぎ さやいんげん	熱 981 た 37.0 脂 27.9 ご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 鶏肉 ツナ 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳 小松菜 人参 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	熱 824 た 31.3 脂 23.4 ご飯 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 白身魚 大豆 油揚げ 牛乳 かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ 小松菜 レモン	熱 767 た 28.1 脂 27.0 パン じゃがいも 砂糖 油 シチュールウ ハム 鶏肉 牛乳 キャベツ きゅうり 人参 しめじ マッシュルーム 玉ねぎ
31 ご飯 厚揚げのプルコギ風炒め なめこ卵の中華スープ パンプキンババロア	・10月23日(日)は18年前に中越地震が発生した日です。 前々日の21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。 ・10月31日は「ハロウィン」です。 かぼちゃを使ったデザートががえます。 お楽しみに!			
熱 839 た 34.8 脂 26.9 ご飯 砂糖 片栗粉 油 卵 豚肉 厚揚げ かまぼこ 牛乳 人参 ビーマン 玉ねぎ 白菜 なめこ えのきだけ ねぎ かぼちゃ	【単位】熱:熱量(kcal) た:たんぱく質(g) 脂:脂質(g)	エネルギーのもとになる食品 体をつくるもとになる食品 体の調子を整える食品		

