



# 楽しい給食



平成29年度10月

小郡学校給食センター 給食予定献立表

小郡中

## 10月の給食目標・・・食べ物を大切にしよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						I値* - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等	
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもととなる			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類		
<b>2月</b> 五目チャーハン・ハニーピーナッツ 揚げ春巻き いかと青菜のソテー フォーガー	いか(山口県産) とりにく	牛乳		こまつな あかピーマン にんじん チンゲンサイ ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ はちみつ はるまき フォー	ピーナッツ あぶら あぶら	796 24.5 いも類・魚 東南アジア料理
東南アジア料理です。東南アジアは、日本より暖かい国で、米が1年に2~3回収穫できることから、お米でできた加工品をよく食べます。フォーはお米でできためんです。								
<b>3月</b> ごはん お月見団子 秋刀魚の梅煮 キャベツの昆布和え お月見汁	さんま とうふ	牛乳 こんぶ		にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ	こめ だんご さといも	ごま	810 27.7 卵・果物 お月見献立 まごわやさしい献立
お月見献立です。「月月に月見る月は多けれど、月見る月はこの月の月」と読まれるほど秋の月は美しいと言われています。10月4日は中秋の名月にあたります。								
<b>4月</b> パン スパゲティミートソース レモン風味サラダ オレンジ・チーズ	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり とうもろこし レモン果汁 オレンジ	パン スパゲティ さとう		あぶら	796 29.3 魚・種実類
スパゲティは小麦粉からつくられているので、食べるときは必ず、たんぱく質のとれる肉や魚、ビタミンがとれる野菜、キノコ、果物などいろいろな食べ物と組み合わせて食べるのが大切です。								
<b>5月</b> ごはん 牛丼の具 厚焼き卵 赤だし	ぎゅうにく かまぼこ たまご あぶらあげ とうふ あかみそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ しめじ	こめ いとこんにやく ぶ さとう さといも			783 29.5 豆類・野菜
卵はたんぱく質の王様と言われています。たんぱく質はいろんな種類のアミノ酸が集まっていて、そのアミノ酸のバランスがとてもいいのが卵です。								
<b>6月</b> パン マーシャルピーンズ 白身魚のカレー揚げ カラフルサラダ あかもくと麦のスープ	ホキ ささみ ベーコン	牛乳 あかもく(山口県産)	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	パン でんぷん さとう むぎ	マーシャルピーンズ あぶら オリーブオイル		782 32.2 いも類・果物
あかもくはひじきやわかめと同じ海藻の仲間です。生活習慣病予防や花粉症改善効果が期待できるフコイダンを多く含んでいます。								
<b>10月</b> ごはん ハヤシライス ひじきとツナのサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにく ツナ	牛乳 ひじき	にんじん グリンピース にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう タルト		あぶら	837 22.1 豆類・果物 目の愛護デー
10月10日は目の愛護デーです。そのため、目に良い栄養素アントシアニンが含まれているブルーベリーを使ったタルトをデザートにしました。								
<b>11月</b> 黒糖パン うさぎのハンバーグ パワーサラダ ミネストローネ	ハンバーグ ささみ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり あまなつ たまねぎ セロリー	パン こくとう さとう じゃがいも マカロニ		アーモンド あぶら	865 32.8 魚・種実類
パワーサラダとは、野菜、フルーツ、たんぱく質素材、種実などのトッピングを組み合わせたサラダで、ひと皿で食物繊維、ビタミン、ミネラル、たんぱく質など、様々な栄養素を効率よくとることができます。								
<b>12月</b> ごはん 鱈の塩焼き 切り干し大根のほりほり和え のっぺい汁	さば とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん こまつな	きりほしだいこん きゅうり もやし ごぼう しいたけ	こめ さとう さといも こんにやく でんぷん		ごま	779 32.7 豆類・果物 まごわやさしい 献立
「まごわやさしい」献立の「ま」は豆類、「ご」はごまなどの木の実など、「わ」はわかめなどの海藻、「や」は野菜類、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。								
<b>13月</b> パン ミートパンの具 ツナマヨオムレツ 野菜スープ	ぎゅうにく ぶたにく だいす たまご ツナ ベーコン	牛乳 マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ たまねぎ もやし キャベツ	パン パンこ		あぶら	760 32.4 海藻・緑黄色野菜
大豆には、カルシウム・カリウム・食物繊維が多く含まれていて、積極的に食べることによって生活習慣病を予防する効果があるとされています。								
<b>16月</b> ごはん(八幡原新米) 鱈のおろしほん酢かけ れんごんのきんぴら やかましいみそ汁 栗のムース	あじ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ねぎ	だいこん ゆず果汁 れんこん なす たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こんにやく さとう さといも ムース		ごまあぶら ごま	822 30.6 乳製品・果物 地元の新米
やかましいみそ汁の「や」は野菜、「か」は海藻、「ま」は豆類、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類 を表していて、栄養バランスの良いみそ汁です。								
<b>17月</b> ごはん 韓国のり チャプチェ タットリタン・りんご	ぎゅうにく とりにく ちくわ なまあげ	牛乳 のり	にんじん なら にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ にんにく たまねぎ りんご	こめ はるさめ じゃがいも さとう		ごまあぶら ごま	817 25.6 魚・野菜 韓国料理
タットリタンは、鶏肉を使った肉じゃがで、ごまを使い、こくを出しています。チャプチェは春雨の炒め物です。								
<b>18月</b> パン レーズンクリーム 秋の香りシチュー いろいろサラダ 冷凍パイ	とりにく ツナ レッドキドニー	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり パイ	パン さつまいも さとう		レーズンクリーム あぶら	832 26.7 果物・豆製品
さつまいもはエネルギーのもとになる食べ物ですが、ビタミンCも多く含まれていて、熱が加わってもこわれにくいのが特徴です。旬は秋です。								

献立名	材 料 名						I値* - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもととなる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	
19 木 ごはん 鯖のみそ煮 ひじきの炒め煮 ごぼう汁	さば みそ さつまあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん ねぎ	れんこん しいたけ ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	760 28.4 緑黄色野菜・種実類
	ひじきはわかめやこんぶなどと同じ海藻の仲間です。みなさんの血を作る鉄や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。						
20 金 パン カミカミサラダ ミートボールのトマト煮 オレンジ	だいず ミートボール	牛乳	にんじん にんじん	きりほしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ オレンジ	パン さとう マカロニ ジャがいも さとう	あぶら	846 31.1 魚・海藻
	切り干し大根を使ったカミカミサラダです。よくかむことは、あごの発達をよくし、だ液をたくさん出すことで、食べ物の消化を助け、虫歯の予防になるといわれています。						
23 月 さつまいもごはん いわしのしょうが煮 たくあん和え なば汁	いわし とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ しめじ まいたけ えのきたけ	こめ さつまいも		774 27.7 卵・緑黄色野菜 季節の献立
	中国・四国から九州地方にかけ、「きのこ」のことを方言で「なば」と呼んでいます。また、しいたけの原木を「なば木」といい、しいたけ栽培を専門とする人たちは、「なば師」と呼ばれています。						
24 火 ごはん ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぶたにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ りんご キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ルウ あぶら	821 23.4 魚・海藻
	ヨーグルトにはたんぱく質、カルシウム、ビタミンなど牛乳の栄養成分がそのまま含まれています。また、乳酸発酵によって消化吸収も良くなっています。						
25 水 パン チーズソフト ハムステーキ コーンキャベツ 野菜のスープ煮	ハム ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし	パン じゃがいも		781 33.4 豆類・果物
	キャベツにはビタミンUが多く含まれていて、胃の調子をよくしてくれる働きがあります。						
26 木 ごはん かつおのケチャップからめ 甘酢和え ぐる煮	かつお とりにく なまあげ こうやとうふ	牛乳	にんじん にんじん いんげん	もやし きゅうり だいこん ごぼう れんこん しいたけ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	883 32.2 海藻・緑黄色野菜 高知県郷土料理
	高知県の郷土料理を紹介します。ぐる煮の「ぐる」とは、高知県の方言で、「一緒」「仲間」という意味があり、様々な野菜や食材と一緒に煮込むことから名付けられました。						
27 金 小豆パン 吹き寄せうどん キャベツのひじき和え りんご	あずき とりにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しめじ キャベツ きゅうり りんご	パン さといも うどん		816 28.7 小魚・種実類 季節の果物
	りんごは青森県のりんごです。りんごはペクチンという食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の調子を調べてくれます。このペクチンは皮の部分に多いのでよく洗って皮ごと食べるといいですね。						
30 月	給食はありません						
31 火 ケチャップライス 照り焼きチキン とうもろこしのサラダ かぼちゃのクリームスープ	とりにく ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん かぼちゃ	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	808 26.3 海藻・果物 ハロウィン献立
	ハロウィンは元々はケルト人という民族の祭りで、秋の収穫を祝うものでした。現在ではアメリカの民間行事として定着しています。						



### 小郡地区でできたお米を食べよう

10月16日は小郡の八方原でできたお米を使ってごはんを炊きます。農家の方が手間ひまをかけ、愛情をたくさん注いで作ったお米です。味わって食べてくださいね。

＜10月の予定＞  
給食なし  
6日(金)・・・1・2年なし  
30日(月)・・・全校なし



## 生活習慣病を予防しよう!

厚生労働省研究班が高校生を対象に行った研究で、高校生の4割強が高血圧や高中性脂肪、高血糖など、将来、生活習慣病につながりやすい状態であることがわかりました。これを受け『高校生の生活習慣病予防の提言』がまとめられています。中学生のみなさんも、この機会にぜひ自分の食生活をふり返ってみましょう。

#### ●運動する習慣をつけよう!

運動部でない人は、休日に60分以上、運動しましょう!



#### ●テレビやゲームから離れよう!

平日は1日50分以内、休日は100分以内に。テレビを見たり、ゲームをする時間と生活習慣病のリスク発現に関係が見られるそうです。



●朝食を毎日とろう!  
朝食を食べない生徒ほど、内臓肥満になりやすいという結果も出ています。



●おなか周りが80センチを超えたら要注意!  
高校生での基準ですが、参考にしてみましょう。肥満が疑われる場合は、医療機関に相談しましょう。



●食物繊維を積極的にとろう!  
野菜や海藻、きのこなど食物繊維を多く含む食べ物を積極的にとろう。



●やせすぎにも注意しよう!

成長期に体重が増えるのはふつうです。無理なダイエットをすると必要な栄養がとれなくなり、将来の健康に害を及ぼすこともあります。



\*「幼児期・思春期における生活習慣病の概念、自然史、診断基準の確立及び効果的介入方法に関するコホート研究」班、「思春期(高校生)の生活習慣病予防に関する提言—ガイドライン策定に向けて—」より。2009年