

# 2024年 10月 予定献立表

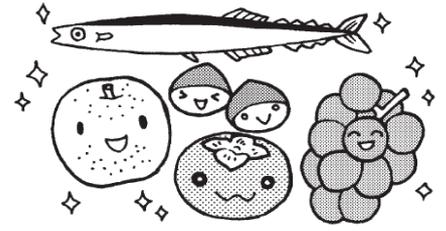
市川市立第六中学校

日 (曜)	献立		食品群						栄養価		
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源			
1 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 770kcal		
	主食	わかめご飯		わかめ				米 麦	タバク 32.2g		
	主菜	肉じゃが	ふた肉 かつお節		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ		じゃが芋 しらたき さとう	なたね油	脂質 21.1g	
	副菜	ピーズごぼう	だいず			ごぼう		澱粉 さとう	なたね油 ごま	塩分 2.6g	
2 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 681kcal		
	主食	ツナコーントースト	ツナ			コーン 玉ねぎ		食パン	エッグケアマヨネーズ	タバク 30.7g	
	主菜	ポトフ	ベーコン ふた肉		にんじん	玉ねぎ かぶ しめじ エリンギ マッシュルーム		じゃが芋	なたね油	脂質 26.9g	
	副菜	やさしいため	ふた肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ			なたね油 ごま油	塩分 2.6g	
デザート	リンゴ				りんご						
3 (木)	第六中学校合唱祭										
4 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 734kcal	
	主食	麦ご飯						米 麦		タバク 28.1g	
	主菜	親子丼(具)	とり肉 卵 なるこ かつお節		小松菜	玉ねぎ		さとう		脂質 19.1g	
	副菜	ゴマ酢あえ	ツナ		にんじん	もやし きゅうり		さとう	ごま	塩分 2.0g	
デザート	大学いも						さつま芋 さとう	なたね油 ごま			
7 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 703kcal	
	主食	麦ご飯						米 麦		タバク 26.5g	
	主菜	ホイコーロー丼(具)	ふた肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ キャベツ		さとう でん粉	なたね油 ごま油	脂質 16.9g	
	副菜	かいそうサラダ		海藻ミックス	にんじん 小松菜	きゅうり コーン もやし 玉ねぎ		さとう	なたね油 ごま油 ごま	塩分 1.5g	
デザート	スイートポテト	卵		牛乳 クリーム			さつま芋 さとう	バター			
8 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 707kcal	
	主食	ハムピラフ	ハム		にんじん	玉ねぎ コーン グリンピース		米	オリーブ油 なたね油	タバク 27.4g	
	主菜	チリ・コン・カーン	インゲン豆 ベーコン ふた肉		にんじん トマト いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ		じゃが芋 さとう	なたね油	脂質 22.0g	
	副菜	和風サラダ			にんじん 小松菜	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ		さとう	なたね油 ごま油 ごま	塩分 3.2g	
9 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 739kcal	
	主食	丸パン						丸パン		タバク 31.5g	
	主菜	白身魚のフライ	ホキ					小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 29.6g	
	副菜	豆入りポテトサラダ	いんげん豆		にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン		じゃが芋	エッグケアマヨネーズ なたね油	塩分 3.4g	
汁物	野菜スープ	ふた肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし キャベツ コーン		でん粉				
10 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 785kcal	
	主食	ツナカレーピラフ	とり肉 ツナ		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース		米	オリーブ油 なたね油	タバク 38.8g	
	主菜	ササミチキンカツ	とり肉					小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 25.2g	
	副菜	きのこのソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ しめじ えのき コーン			オリーブ油	塩分 2.2g	
デザート	ブルーベリーミルクゼリー			アガー 牛乳		ブルーベリージャム	さとう		目の愛護デー献立		
11 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 752kcal	
	主食	ナポリタン	ふた肉 ベーコン		にんじん トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム		スパゲッティ	なたね油	タバク 31.0g	
	主菜	ひじきのココロサラダ	かつお節		にんじん	枝豆 コーン きゅうり レモン 玉ねぎ		さとう	オリーブ油	脂質 29.0g	
	副菜	チーズと豆のケーキ	卵 いんげん豆 あずき		牛乳 チーズ	かぼちゃ			バター	塩分 3.0g	
15 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 730kcal	
	主食	ご飯						米		タバク 33.7g	
	主菜	豆腐のかわり揚げ	豆腐 大豆 ツナ ちくわ 卵		にんじん こねぎ	玉ねぎ		薄粉 小麦粉 さとう でん粉	なたね油	脂質 23.7g	
	副菜	いそかあえ			のり	小松菜 にんじん	もやし えのき		こんにゃく さとう	塩分 3.1g	
汁物	とんじる	ふた肉 豆腐 油揚げ かつお節		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ		さといも こんにゃく	なたね油			
16 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 698kcal	
	主食	きつねうどん	とり肉 なるこ かつお節 油揚げ		こんぶ	にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ		うどん さとう	タバク 33.3g	
	主菜	ちくわのいそべあげ	ちくわ		青のり				小麦粉	なたね油	脂質 28.1g
	副菜	かぼちゃサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ			エッグケアマヨネーズ	塩分 3.8g	

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源	
17 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 782kcal
	主食	麦ご飯							ﾀﾊﾞｸ 32.1g
	主菜	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋	なたね油	脂質 24.3g
	副菜	白滝ソテー	ふた肉 ベーコン		にんじん 小松菜	しょうが コーン しめじ	しらたき	なたね油 ごま油	塩分 3.1g
	デザート	かき				柿			
18 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 713kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾊﾞｸ 27.0g
	主菜	あじのごま酢ソースかけ	鱈		こねぎ	しょうが	澱粉 さとう	なたね油 ごま	脂質 24.7g
	汁物	マカロニスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	じゃが芋 マカロニ		塩分 2.2g
21 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 831kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾊﾞｸ 39.7g
	主菜	チキチキごぼう	とり肉			ごぼう	澱粉 じゃが芋 さとう	なたね油	脂質 24.5g
	副菜	納豆あえ	納豆	のり	小松菜				塩分 2.6g
	汁物	さつま汁	ふた肉 豆腐 油揚げ かつお節		にんじん 小松菜	しょうが しいたけ 大根 ねぎ	さつま芋 こんにゃく	なたね油	
22 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 703kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾊﾞｸ 33.6g
	主菜	イワシハンバーグおろしソース	鰯 ふた肉			しょうが ねぎ えのき 大根	パン粉 さとう		脂質 19.9g
	汁物	じゃがいものみそしる	生揚げ かつお節	わかめ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ	じゃが芋		塩分 2.6g
23 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 707kcal
	主食	黒糖パン					黒糖パン		ﾀﾊﾞｸ 27.1g
	主菜	こまったさんのマカロニグラタン	とり肉 豆乳	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	なたね油 バター	脂質 26.4g
	副菜	ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり コーン	さとう	なたね油	塩分 2.8g
									<b>本どなかよし給食</b>
24 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 744kcal
	主食	とりごぼうご飯	とり肉 油揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	＊ しらたき さとう		ﾀﾊﾞｸ 31.2g
	主菜	揚げじゃが入りきんぴら	ふた肉		にんじん いんげん	ごぼう	じゃが芋 こんにゃく さとう	なたね油 ごま	脂質 18.5g
	汁物	けんちん汁	とり肉 豆腐 油揚げ かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	さといも こんにゃく	なたね油	塩分 2.8g
	デザート	ルルとららのプリン		牛乳			プリン	プリン	<b>本どなかよし給食</b>
25 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 692kcal
	主食	さつまいもごはん		こんぶ			米 さつま芋	ごま	ﾀﾊﾞｸ 30.0g
	主菜	高野豆腐入りオムレツ	ベーコン 卵 高野豆腐	牛乳 チーズ		にんにく 玉ねぎ しめじ		なたね油	脂質 24.2g
	副菜	ひじきの炒め煮	ひじき	ひじき	にんじん	たけのこ	こんにゃく さとう	なたね油	塩分 2.6g
28 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 729kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾊﾞｸ 32.8g
	主菜	チキンハンバーグ	とり肉 豆腐 豆乳 卵	ひじき		玉ねぎ しいたけ	パン粉 さとう		脂質 23.2g
	副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう	ごま油 ごま	塩分 2.4g
	汁物	春雨スープ	とり肉 ベーコン		にんじん 小松菜	しめじ	春雨		
29 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 770kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾊﾞｸ 32.3g
	主菜	ひじきのふりかけ	かつお節	ひじき		菜めしの素	さとう	ごま	脂質 26.0g
	副菜	キャベツメンチカツ	ふた肉 卵 豆乳			玉ねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	なたね油	塩分 2.6g
	汁物	のっぺい汁	とり肉 豆腐 油揚げ ちくわ かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ	さといも でん粉		
30 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 786kcal
	主食	ハニートースト					食パン さとう ほうちみつ	マーガリン	ﾀﾊﾞｸ 26.6g
	主菜	米粉のシチュー	ベーコン とり肉 いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	セロリー 玉ねぎ コーン グリンピース	米粉	なたね油 バター	脂質 33.3g
	デザート	オレンジゼリー		アガー		オレンジジュース	さとう		塩分 2.7g
	副菜	キャベツとコーンのソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ しめじ コーン		オリーブ油	<b>2年生職場体験</b>
31 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補給 - 850kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾊﾞｸ 28.8g
	主菜	ハヤシライス	ベーコン ふた肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ	小麦粉 さとう	なたね油 バター	脂質 26.5g
	副菜	フレンチサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	さとう	なたね油	塩分 2.4g
	デザート	かぼちゃのパイ揚げ		かぼちゃ			春巻き皮 さとう	バター チョコ	<b>2年生職場体験 ハロウィン献立</b>
10月 栄養量								平均値	
エネルギー (kcal)								743	
タンパク質 (g)								31.2	
脂質 (g)								24.4	
塩分 (g)								2.7	

# 2024年10月 給食だより

「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事にとり入れてほしいと思います。ただし、食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい生活習慣を身につけましょう。



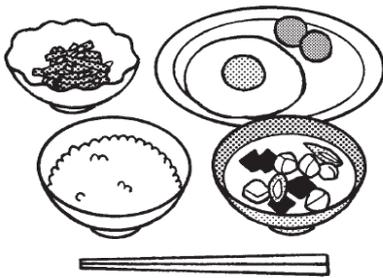
## 生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。



## 生活習慣病を予防しましょう

### バランスのよい食事



### 適度な運動



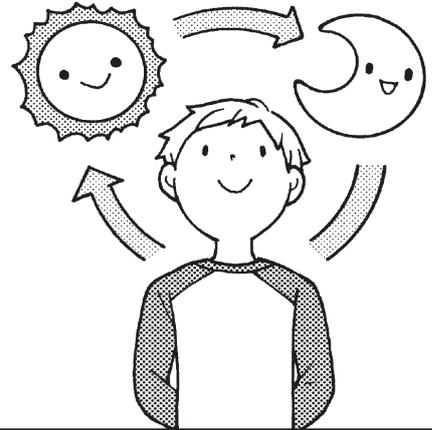
### 十分な睡眠



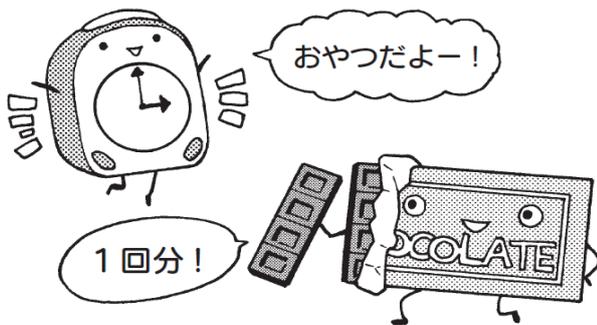
生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身についた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。

## わたしたちの体にある 生体リズム

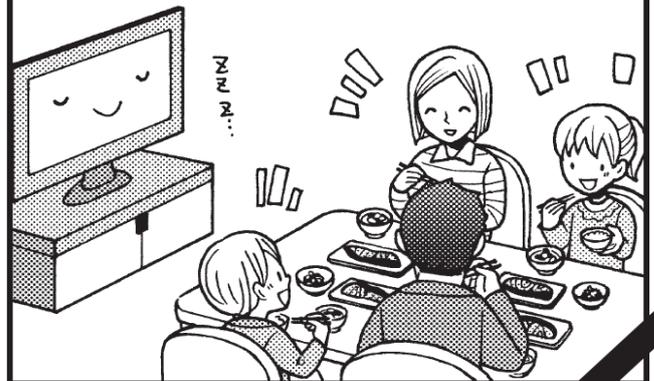
わたしたちは「夜になると眠り、朝になると目覚める」という生体リズムを持っています。生体リズムは約25時間の周期ですが、地球時間は24時間なので、ずれがあります。このずれは朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで調整されます。しかし朝寝坊をして朝の光を浴びることができないと、このずれが調整されずに、時差ぼけのような状態になってしまいます。それを防ぐためにも、早起き早寝を心がけましょう。



## 間食は時間と量を決めて食べよう！



## ノーメディアデーをつくろう！



食べ物  
ノート

### さといも

生のさといもの皮をむいていて、手がかゆくなったということはありませんか？ これはさといもに含まれるあく成分の

「シュウ酸カルシウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは針状の結晶をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸にとける性質があるので、酢などの酸性のもので洗ったりつけたりするとかゆくなりやすいといわれています。

さといもは秋に美味しい食べ物です。旬の味をぜひ味わってください。

