

10月の予定献立表

市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
	1	火	○	ごはん	かき玉汁 まほっけフライ 大豆の磯煮
	2	水	○	ごはん	肉じゃが 擬製豆腐 野菜チップ
	3	木	○	きなこ揚げパン	ポークビーンズ ひじきのマリネ
	4	金	○	秋の味覚ごはん	ポテト春巻 小松菜とツナの和え物 フルーツ白玉
	7	月	○	ごはん	ハヤシライス(具) 海藻サラダ ナタデココのヨーグルト和え
	8	火	○	ごはん	いなか汁 しいらのレモンソースがけ 納豆和え 柿
	9	水	○	ごはん	麻婆豆腐 バンサンズー ぎょうざのアップルパイ
	10	木	○	中華麺	みそラーメン(汁) 竹輪の二色揚げ 小松菜サラダ りんご
	11	金	○	豚そぼろひじきごはん	鶏肉と白菜のスープ さつまいものごま団子
	15	火	○	ごはん	カレー豆腐 春雨サラダ や焼きししゃも 柿
	16	水	○	ごはん	秋野菜の煮物 和風ミートローフ ツナと切干大根のサラダ
	18	金	○	秋刀魚ごはん	のっぺい汁 わかめと大根のナムル みかん
	21	月	○	ごはん	チリコンカンライス(具) チーズポテト グリーンサラダ りんご
	22	火	○	ごはん	あんかけごはん(具) キャベツのじゃこ和え 大学芋
	23	水	○	ごはん	豚汁 スタミナ納豆 中華きゅうり 蒸しプリン
	24	木	○	はちみつパン	マカロニクリーム煮 ひじきとツナのサラダ 柿
	25	金	○	キムチごはん	トック チーズハットク みかん
	28	月	○	ごはん	ポークカレー 海藻きんぴらサラダ フルーツポンチ
	29	火	○	ごはん	ブルコギ風焼肉丼(具) 水菜ひじきサラダ さつまいもの包み揚げ
	30	水	○	ごはん	なまあ 生揚げの肉味噌煮 磯香和え キャロットゼリー
	31	木	○	きのこスパゲティ	カチュンバル(インド風スパイシーサラダ) かぼちゃマフィン

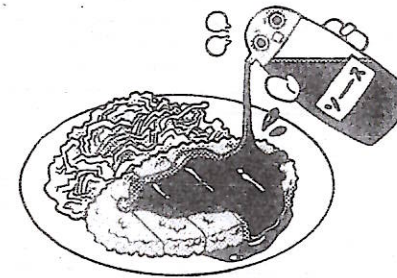
※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

給食だより

10月

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋は様々な活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつま芋、栗、ぶどう、柿、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、良く味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体を作りましょう。

とり過ぎに注意！ 塩分



塩分(ナトリウム)は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

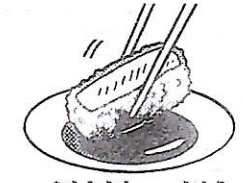
自分でできる おうちの人と一緒に 減塩にチャレンジ！

自分でできる 塩分の量を知ろう



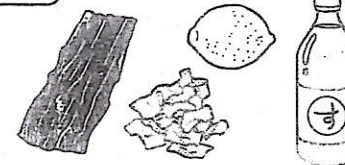
コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10~11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる 食べ方を工夫しよう



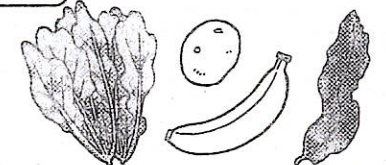
ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人と一緒に カリウムをとる



カリウムは、塩分(ナトリウム)を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。