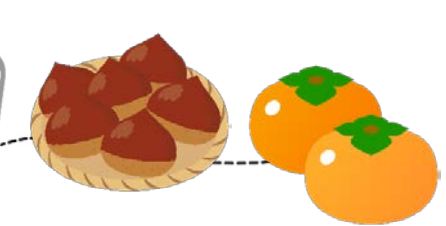


令和2年度		10月 給食予定献立表		市川市立下貝塚中学校					
日 曜	献 立 名	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄 養 価	
		主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	868
	鯖(さば)のピリ辛焼き	鯖			生姜	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	34.2
	おひだし	鯉節		ほうれん草 にんじん	もやし コーン			脂質 (g)	19.6
	お月見汁	鶏肉 なると		にんじん 三つ葉	椎茸 白菜 ねぎ	白玉		食塩相当量 (g)	2.5
	お月見ゼリー 牛乳		牛乳		みかん果汁 ブルーベリー果汁	砂糖			
2 金	高野豆腐のそぼろごはん	凍り豆腐 豚ひき肉	しらす	さやえんどう	椎茸 ねぎ 生姜	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	752
	キムチ春巻き	豚肉	めかぶわかめ		白菜キムチ もやし		菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	31.2
	さつま汁	鶏肉 生揚げ		小松菜	えのき だいこん ねぎ		さつまいも	脂質 (g)	22.4
	オレンジ				オレンジ			食塩相当量 (g)	3.1
	牛乳		牛乳						
5 月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	760
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらたき	菜種油	蛋白質 (g)	35.2
	ししゃものパリパリ揚げ	ししゃも				春巻きの皮	菜種油	脂質 (g)	34.8
	柿				柿			食塩相当量 (g)	2.4
	牛乳		牛乳						
6 火	シーチキンピラフ	ツナ		にんじん ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム	米	菜種油 オリーブ油	エネルギー (kcal)	872
	豚肉と卵のはちみつ煮	豚肉 うすらの卵		にんじん あさつき	だいこん 生姜	はちみつ	菜種油	蛋白質 (g)	35.2
	梨				梨			脂質 (g)	34.8
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.4
7 水	コッペパン					コッペパン		エネルギー (kcal)	784
	鶏の照り焼き	鶏肉			生姜			蛋白質 (g)	35.5
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	砂糖		脂質 (g)	33.0
	野菜スープ			にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン	じゃがいも		食塩相当量 (g)	3.3
	牛乳		牛乳						
8 木	キムチご飯	豚肉		にんじん	生姜 白菜キムチ	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	924
	ホキの薬味揚げ	ホキ		葉ねぎ	生姜 にんにく	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	39.9
	生揚げとじゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ だけのこ 椎茸	じゃがいも 砂糖		脂質 (g)	28.5
	りんご				りんご			食塩相当量 (g)	3.4
	牛乳		牛乳						
9 金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	772
	豚肉のスタミナ焼き	豚肉			生姜 にんにく 玉ねぎ			蛋白質 (g)	32.3
	ナムル			にんじん ほうれん草	もやし ねぎ		ごま油	脂質 (g)	21.0
	小松菜とえのきの味噌汁	木綿豆腐 味噌	わかめ	小松菜	えのき			食塩相当量 (g)	2.8
	ブルーベリーゼリー 牛乳		牛乳		ブルーベリー	砂糖			
12 月	はちみつレモントースト				レモン汁	食パン はちみつ 砂糖	バター マーガリン	エネルギー (kcal)	758
	肉団子スープ	豚ひき肉 木綿豆腐		にんじん	ねぎ 生姜 白菜	春雨	ごま油	蛋白質 (g)	26.5
	フルーツ白玉				みかん缶 バイン缶 眞桃缶	白玉 砂糖		脂質 (g)	23.9
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	3.3
13 火	さつまいもごはん					米 もち米 さつまいも		エネルギー (kcal)	781
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		菜種油	蛋白質 (g)	32.4
	磯(いそ)和え	鯉節	のり	にんじん	もやし キャベツ			脂質 (g)	21.5
	田舎汁	生揚げ 味噌		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さといも		食塩相当量 (g)	2.6
	牛乳		牛乳						
14 水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	809
	鮭のもみじ焼き	鮭		にんじん			マヨネーズ	蛋白質 (g)	30.8
	五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう れんこん だけのこ	こんにゃく 砂糖	菜種油	脂質 (g)	23.5
	みかん				みかん			食塩相当量 (g)	1.5
	牛乳		牛乳						
15 木	麦ごはん					米 大麦		エネルギー (kcal)	869
	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐 味噌		にんじん にら	ねぎ にんにく 生姜 椎茸	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	36.9
	ししゃものカレー焼き	ししゃも						脂質 (g)	28.7
	中華和え		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	2.7
	梨 牛乳		牛乳		梨				

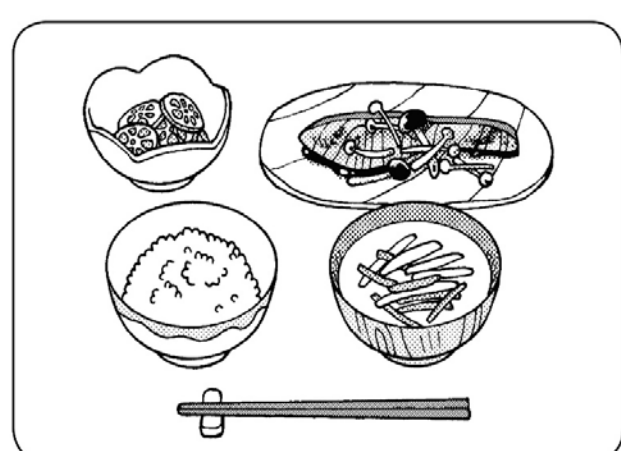
給食だより 10月



今月の目標
「栄養について知り、食に対する知識を深めよう」

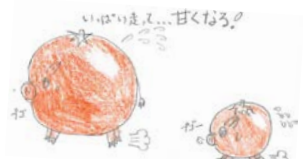
心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

「食欲の秋」です☆
秋はおいしいものがたくさんあります。
この季節にぜひ
たくさんの食べ物を
組み合わせて
食事をしましょう！



お待たせしました！
今月から宮久保にある
「村越農園」さんから市川
のおいしい梨が届きます。
どんな品種が給食に登場
するかお楽しみに！





Main table with columns: 日曜, 献立名, 食べ物の働きと材料名 (1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群), 栄養価 (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 食塩相当量).

毎月19日はもいもいデー

【本からとびだした給食】「赤毛のアン」より

ハロウィン献立

給食前は、しっかり手洗い

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

※新型コロナウイルス感染防止対策により、簡単に配膳のできるほど給食となっています。

◎9月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

- 米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県 じゃがいも・・・北海道
ピーマン・・・岩手県 キャベツ・・・群馬県 にんじん・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道 ねぎ・・・千葉県
にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ごぼう・・・青森県 だいこん・・・北海道 三つ葉・・・千葉県
小松菜・・・千葉県 もやし・・・千葉県 セロリ・・・長野県 巨峰・・・長野県 梨・・・茨城県

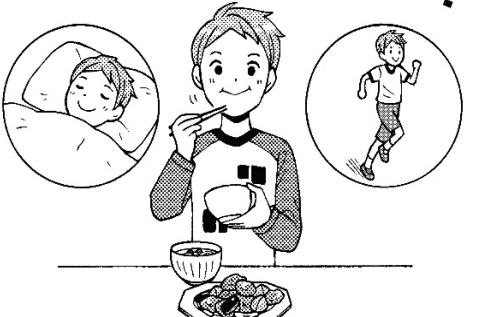


Table with columns: 栄養量の基準値, 9月平均値. Rows: エネルギー (kcal), 蛋白質 (g), 脂質 (g), 食塩相当量 (g).

10月10日は「目の愛護デー」
目の健康を保つためには「ビタミンA」が重要です！
ビタミンAの働き: 目の健康を助ける, 粘膜を強くする, 肌の健康を保つ
不足すると...: 暗いところで目が見えにくくなる, 風邪をひきやすくなる
多く含まれる食品: レバー、卵, うなぎ、乳製品, 緑黄色野菜 などなど

Look!!
日が落ちるのが早くなり、朝晩は特に涼しくなりました。
風邪などに気をつけ、体調管理を万全に！

免疫力を高めよう！



～お知らせ～
10月から和え物や果物の提供を再開します。
手洗い・消毒の徹底や前向きでの食事などに変更はありませんので、これからもご協力をお願いします。