

10月1日(火) の給食

808 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の味噌煮	鯖 しょうが(生) 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 みそ
和風 ポテトサラダ	じゃがいも 玉ねぎ コーン 枝豆 マヨネーズ 薄口しょうゆ 塩・こしょう かつおぶし
ピリ辛和え	もやし きゅうり ロースハム 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 豆板醤 ごま油 ごま
野菜たっぷり スープ	キャベツ 小松菜 しめじ にんじん 和風だし みそ
白桃 カルピスゼリー	カルピス アガー 砂糖 水

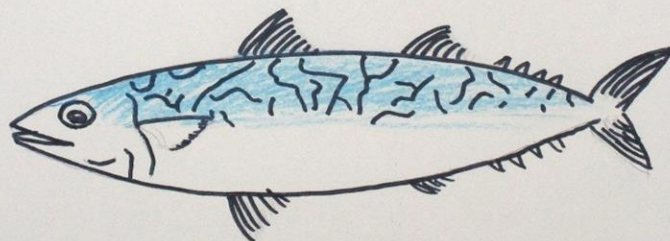


魚青

- 魚青にはDHAやEPA.タンパク質.鉄などの栄養素が多く含まれています

血液がサラサラになる「DHA」「EPA」

- 魚青などの青魚に多く含まれる「DHA」「EPA」は動脈硬化や.血栓を作るのを防ぐ働きをしています



10月2日(水)

の給食



924 kcal



献立

献立	材料
枝豆とちりめんの混ぜご飯	米 枝豆 塩昆布 ちりめんじゃこ
メンチカツ	豚ミンチ 玉ねぎ 生パン粉 牛乳 塩・こしょう 小麦粉 たまご パン粉 油 ケチャップ ウスターソース
ほうれん草の白和え	ほうれん草 にんじん 木綿豆腐 すりごま めんつゆ(2倍) 砂糖
もやしの青じそサラダ	もやし わかめ カニカマ 青じそ
かぼちゃスープ	玉ねぎ かぼちゃペースト コンソメスープ 牛乳 塩・こしょう パセリ
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



○かぼちゃの種類

かぼちゃには大きく「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「マホカぼちゃ」の3種類がある。
西洋かぼちゃは、でんぷん質が多く、ほくほくとした食感と強い甘みが特徴。現在流通しているかぼちゃはほとんどが西洋かぼちゃ。
日本かぼちゃは、でんぷん質が少なく、あじりた舌触りで味は淡泊。煮崩れしないため、煮物など長時間の加熱調理に適している。
マホカぼちゃは、北米南部の乾燥地帯で作られた品種の総称。

○皮に含まれる栄養

かぼちゃの皮には、果肉部分以上にβ-カロテンが豊富に含まれている。β-カロテンは免疫力アップや皮膚の健康をサポートする大切な栄養素である。他にも、皮の部分には食物繊維も豊富に含まれている。そのため、皮ごと調理して食べるのがおすすめ。

○かぼちゃの旬

かぼちゃは、ハロウィンや冬至、初冬に食べるイメージが強いが、一般的なかぼちゃの旬は、秋から冬にかけて10月〜12月である。収穫量は夏から

○かぼちゃの保存方法

★常温保存の場合

カットしていないかぼちゃは、常温で保存することが可能。直射日光が当たらず、風通しの良い冷暗所に置いて、2ヶ月ほどは保存可能。

★冷蔵保存の場合

カットしたものを購入した時や、温度が高いといった場合は、冷蔵保存する。水分が多く傷みやすい種やアタマ(しかりと取り除いたら、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する)冷蔵の場合、1週間ほどは保存することが可能。

★冷凍保存の場合

カットしたかぼちゃを長期保存したい場合は、冷凍がおすすめ。1ヶ月ほどはおいしく食べることが可能。

○かぼちゃのおいしい食べ方

かぼちゃは、和食や洋食、お菓子作りまで、幅広い用途で使うことができるのが魅力。煮物や天ぷら、コロッケといった揚げ物に、ホクホクとした食感の定番といえる。他にも、焼いたかぼちゃをすりつぶしてカレーや、かき揚げにしたり、クッキーやケーキに添えるのもおすすめ。

10月3日～10月9日まで松西祭準備・
松西祭のため給食はお休みです。
次回は10月10日からです

10月10日(木)の給食

861kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
チャプチェ	豚もも肉 春雨 玉ねぎ にんじん ニラ ごま油 ごま 濃口しょうゆ 砂糖 みりん オイスターソース コチュジャン 鶏ガラスープの素
からし和え	小松菜 かまぼこ もやし めんつゆ(2倍) からし
切り干し大根の サラダ	切り干し大根 きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
トマトスープ	キャベツ トマト コーン コンソメスープ 塩・こしょう
カフェオレ ゼリー	カフェオレ アガー 砂糖 水



トマトについて

リコピンの効能

生活習慣の改善

- ・高血圧の改善
- ・疲労回復 ・便秘予防
- ☆美白効果☆ ・シワ・タルミ改善
- ・ダイエット効果

☆オリーブオイルと食べると吸収率up!

🍎 + 玉ねぎ + にんにく
= 老化・シワ・タルミ改善に効果的

🍎 + オリーブオイル + 鶏肉
= 美白・脂肪燃焼に効果的



10月11日(金)の給食

821 kcal

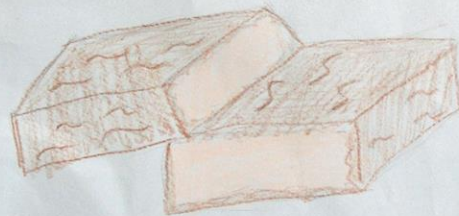
献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げとひき肉 のピリ辛炒め	豚ミンチ 厚揚げ 青梗菜 長ねぎ 油 にんにく・生姜 砂糖 甜麺醬 豆板醬 酒 濃口しょうゆ 片栗粉・水
やみつき キャベツ	キャベツ きゅうり ごま油 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ポテトサラダ	じゃがいも にんじん ブロッコリー マヨネーズ 砂糖 塩・粒こしょう
みそ汁	大根 玉ねぎ 青ネギ みそ 和風だし
パインかん	パインジュース 寒天 砂糖 水



あっ
厚揚げ

厚揚げとは、中が豆腐の状態を保つように、豆腐の外側だけに揚げたものです。「生揚げ」とも呼ばれ、油揚げのような香ばしさと豆腐の柔らかさを同時に味わうことができます。しっかりと加熱しても形がくずれないので、炒めものや煮ものなどに向きます。なめらかな絹ごし豆腐で作られたものや、豆腐を小さく切って揚げたものもあり、お好みで使い分けると良いですね。



厚揚げは良質な植物性たんぱく質が豊富に含まれています。また、ビタミンミネラルも含まれており、特にカルシウムや鉄が豊富です。コレステロールの血中に貯蓄する不飽和脂肪酸や抗酸化作用を持つイソフラボンも多く、低カロリーでダイエットにも向いています。これらのことから、厚揚げは健康をサポートする食品と言えます!!

10月15日(火)の給食



823 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の さっぱり煮	鶏もも肉 片栗粉 薄口しょうゆ 酢 みりん 酒 砂糖 おろししょうが
にんじんしりしり	にんじん もやし きぬさや ツナ 油 塩・こしょう 和風顆粒だし みりん 薄口しょうゆ
かぼちゃ サラダ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり マヨネーズ 塩・こしょう
赤だし	えのき 麴 三つ葉 赤みそ 和風だし
パンナコッタ	牛乳 生クリーム アガー 砂糖 水 バニラエッセンス ブルーベリーソース



かぼちゃ

日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの3種類に分けられ、現在の主流は、西洋カボチャである。
 ・栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラス!!
 炭水化物(糖質・食物繊維)、カロテン、カリウム、ビタミンC、E

収穫されるのは夏場ですが、冬至に食べる習慣があるのは、貯蔵がきく野菜だから

→ 追熟させたほうが味わい、栄養価が高い

・皮には果肉以上にカロテンが豊富に含まれているので、できるだけ皮ごと調理

選び方

緑色が濃く、重量感があり、形が整っている
 へたのまわりがくぼんでいたり、ひびが入っている
 コルクのように乾燥しているもの

10月16日(水)の給食

745 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ハンバーグ	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 生パン粉 牛乳 ナツメグ 塩・こしょう ケチャップ 中濃ソース 砂糖 水
塩昆布和え	キャベツ しらす 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ にんにく
小松菜のおひたし	小松菜 にんじん しめじ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	玉ねぎ ブロッコリー ウインナー コンソメスープ 塩・こしょう
はちみつレモンかん	はちみつレモンジュース 寒天 砂糖 水



小松菜について

カロテン

動脈硬化
や
老化の予防

ビタミンC

皮膚や粘膜
の
健康維持

カルシウム

骨や歯
の
構成成分

美肌効果

貧血予防

12月から2月にかけてとれる。

栽培果での出荷が9911。

10月17日(木)の給食

745 kcal



献立

献立	材料
豚キムチごはん	米 豚ミンチ 白菜 枝豆 キムチ キムチの素 濃口しょうゆ みりん
コールスロー サラダ	キャベツ きゅうり コーン ロースハム マヨネーズ 酢 砂糖 塩・こしょう
大根と ほうれん草の ナムル	ほうれん草 大根 にんじん ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま
みそ汁	木綿豆腐 玉ねぎ わかめ みそ 和風だし
チョコプリン	牛乳 生クリーム ココア アガー 砂糖 水



豚キムチ



豚肉とキムチを一緒に食べると、トリニンはビタミンB1の吸収を助けるはたらきがあるため、にんにくやたまり使用されているキムチは、ビタミンB1を豊富に含む豚肉と相性が抜群です。豚肉のなかでも、特にヒレ肉にはビタミンB1が多く含まれているため、キムチと一緒に食べれば余すことなく栄養を吸収できます。

豚キムチの効能は？

豚キムチに含まれるビタミンCには美肌作りに欠かせないコラーゲンの生成を助けるはたらきや、シミ・そばかす、シワや肌荒れ、ニキビの炎症などを防ぐ効果があります。



10月18日(金)の給食

907kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚バラ大根	豚バラ肉 大根 さやいんげん ごま油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
梅和え	キャベツ きゅうり 梅肉 薄口しょうゆ かつおぶし
もやしの ニラ玉炒め	もやし ニラ たまご 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま油
お吸い物	かまぼこ しいたけ 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
みかんゼリー	みかん シロップ+水 アガー 砂糖 水



かつおぶし



カツオを材料とし、魚体から豆腐、ひれ、腹皮と呼ばれる腹部の脂肪の多い部分を切り落とし、三枚以上におろし、節(ふし)と呼ばれる舟形に整形してから加工された物を指してかつおぶしといいます。
カツオに限らず、身卸した魚を煮熟し乾燥させた食品を総称して、節類といいます。節類は、そうだ節、さば節、いわし節などがあります。
かつおぶしは節類の代表的なもので、「カツオ」は「月勝男」に通じることから縁起物として贈答品などに用いられていたそうです。

製造工程

カツオを卸した後、煮熟と放冷を行い、さらに焙乾や天日干し、カビ付け(多数生体物の利用による乾燥)の発酵・返しが行われることにより作られます。

来週は中間考査前日・中間考査のため給食はお休みです！
次回は10月25日です！



10月25日(金)の給食

677kcal



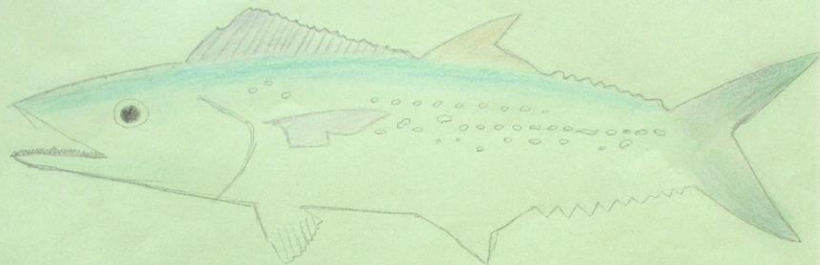
献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の西京焼き	鯖 白味噌 砂糖 酒 みりん
野菜の ゆかり和え	きゅうり もやし にんじん ゆかり 塩
ジャーマン ポテト	じゃがいも 玉ねぎ ベーコン にんにく オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒 パセリ
中華スープ	小松菜 しめじ たまご 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ナタデココ ヨーグルト	ナタデココ ヨーグルト



さわら

魚春



鯖は春を告げる魚とも呼ばれていて、関西地方では春から初夏にかけてが旬。しかし、関東では冬の方が高齢が衆、いて美味しいといて女子まれている。

鯖に含まれる栄養素

ビタミンD

ビタミンDはカルシウム吸収が促進されることとまた骨を作り出した、筋肉の発達にも作用する。

EPA(エイコサペンタエン酸)

健康の維持増進のために重要な脂肪酸。また、血流のつまりを防ぐ効果にも期待できる。

DHA(ドコサヘキサエン酸)

EPAと同様に血流改善。さらに、EPAとDHAには相乗効果があるため、セットで摂取するとより血流改善の効果が期待できる。

鯖のおいしい食べ方

1. 西京焼き

西京味噌は一般的に味噌よりも塩分が低いため、鯖本来の味を邪魔せずに美味しく食べられる。

2. 刺身

「刺身の王様」と呼ばれるほど絶品。マグロの中とろに匹敵するといわれている。

3. 塩焼き

魚をササミのように身の間に小骨がないため、柔らかく口当たりが良く、身が太く食べられるのが特徴。



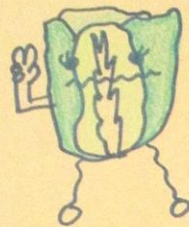
10月28日(月)の給食

902kcal 

献立

献立	材料
ごはん	米
ミートボール	豚ミンチ 玉ねぎ パン粉 卵 塩・こしょう 玉ねぎ しめじ トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ顆粒 塩・こしょう 濃口しょうゆ パセリ
白菜の煮浸し	白菜 ちくわ にんじん 和風だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖
もやしの酢の物	もやし きゅうり ロースハム 酢 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	じゃがいも 花麴 青ネギ 和風だし みそ
アセロラゼリー	アセロラジュース アガー 砂糖 水



 白菜

〈成分〉

カリウム、カルシウム、ビタミンCが豊富。
葉酸、ビタミンK、食物繊維

〈豆知識〉

白菜は95%水分だが、残りの5%に食物繊維、免疫機能の維持や肌の健康を保つ働きを持っている栄養素を多く含んでいる。これからの季節金局などに活用できる。低カロリーでダイエット向き。白い葉の部分に張りつつやがあり、根に近い部分が豊かに太っているものをえらぶ。

10月29日(火)の給食



721 kcal



献立

献立	材料
中華丼	米 豚もも肉 いか 白菜 にんじん うずらの卵 しいたけ かまぼこ きくらげ 油 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ オイスターソース 酒・砂糖 塩・こしょう 片栗粉・水
ほうれん草のソテー	ほうれん草 じゃがいも しめじ ベーコン 有塩バター 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう
マカロニサラダ	マカロニ ブロッコリー コーン ツナ マヨネーズ 塩・こしょう
フルーツ	みかん パイナップル



しいたけについて



特徴

- ・ビタミン類、ミネラル、食物繊維系などの栄養成分が豊富
- ・グルタミン酸などのうま味成分を含んでいる

効果

- ・骨が丈夫になり、血液もサラサラになる
- ・しいたけ独特の香りを生み出すレンチナンは免疫力を高める作用もある

10月30日(水)の給食

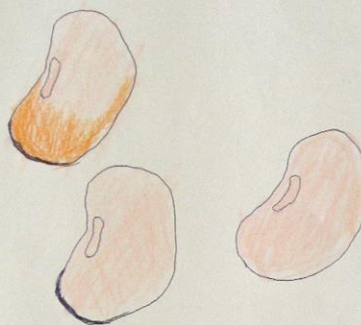
837kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
ポーク ビーンズ	豚バラ肉こま切れ ベーコン 水煮大豆 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 水 コンソメ顆粒 砂糖 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース
なめたけ和え	小松菜 もやし なめたけ 薄口しょうゆ
ブロッコリーの ナムル	ブロッコリー カニカマ コーン 塩・こしょう 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 ごま油 ごま
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



大豆について



大豆を育てる期間

4月 種まき → 10月 収穫 6月 種まき → 11月 収穫

①大豆には、どんな栄養が詰まっているのか。

大豆の一粒には、実にさまざまな栄養が詰まっています。タンパク質をはじめ、脂質、糖質、ビタミンB、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅など、栄養素の種類がとっても豊富。

ビタミンやミネラルの含有量が2割以上の特長があるといわれています。その一方で、大豆にはコレステロールが全く含まれていないこともわかっています。

②大豆や豆製品を食べる日本人が減っている！

日本は、世界でも大豆をよく利用する国として知られています。日本の食文化に古くから馴染み深い大豆は、もやしや枝豆のかたちで食べられるほか、豆腐や大豆、納豆、しょうゆ、みそ、油揚げなど、さまざまな食品に加工され、親しまれてきました。「健康21」では、豆類摂取の目標値を1日100g以上としています。

10月31日(木)の給食



760kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
ガーリックチキン	鶏もも肉 塩・粒こしょう にんにく 片栗粉
たたききゅうり	きゅうり キャベツ 塩昆布 塩・こしょう 薄口しょうゆ
豆腐とひじきの煮物	木綿豆腐 ひじき 油揚げ にんじん 枝豆 油 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
さつまいものみそ汁	さつまいも 玉ねぎ 青ネギ 和風だし みそ
コーヒゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム

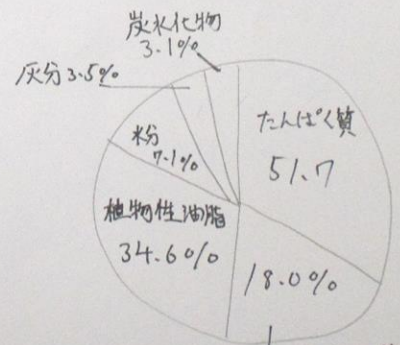
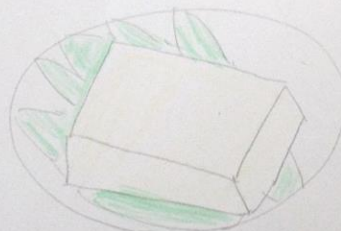


豆腐について

豆腐は、煮た大豆の搾り汁を凝固剤によって固めた加工食品です。

絹ごし豆腐と木綿豆腐があり、どちらにもたんぱく質やビタミンB1が豊富に含まれています。

また、豆腐に含まれる大豆イソフラボンという成分には、骨粗しょう症や更年期障害の予防効果が期待されています。



たんぱく質のうすいストロベリー

