

10月5日(木)の給食

734kcal

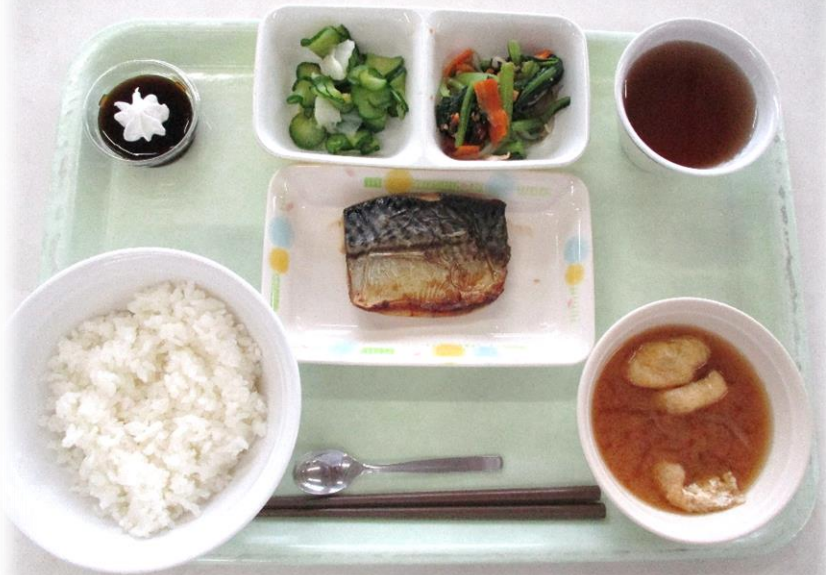


献

立



献立	材料
ごはん	米
鯖の塩焼き	鯖 塩・こしょう 薄口しょうゆ すだち果汁
きゅうりの浅漬け	きゅうり 白菜 塩 砂糖 和風顆粒だし
小松菜のくるみ和え	小松菜 にんじん もやし くるみ 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ 和風だし みそ
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



小松菜



- 小松菜という名前は、江戸時代徳川吉宗が名付けたと言われる。
- 見た目が似ているホウレンソウと比較するとカルシウムは5倍以上含まれている



10月6日(金)の給食



835 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
酢豚	豚角切り 片栗粉 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン ごま油 水 濃口しょうゆ ケチャップ 酢 片栗粉・水
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり ロースハム 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
小松菜の和え物	小松菜 もやし コーン 薄口しょうゆ 砂糖
たまごスープ	木綿豆腐 青ネギ 卵 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



トマト



ケチャップの原材料 について



トマトの魅力は？

トマトは美肌効果のあるビタミンC老化を抑制するビタミンEが豊富でミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。さらに、赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンが豊富。リコピンは熱に強く、脂溶性なので、油を使って加熱調理することで摂取効率が高まる。



10月10日(火)の給食

809 Kcal

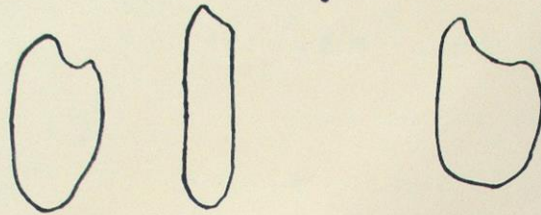


献立

献立	材料
ごはん	米
豚の生姜焼き	豚ローススライス 玉ねぎ しょうが(生) 油 酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん
小松菜のじゃこ和え	小松菜 にんじん しめじ ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖
ピリ辛もやし	もやし きゅうり 油揚げ ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 豆板醤 にんにく
みそ汁	さつまいも 玉ねぎ かいわれ大根 和風だし みそ
抹茶ゼリー	抹茶 アガー 砂糖 水 ゆであずき



米



お米には、ジャポニカ米、ジャバニカ米、インデカ米の3種類ある。

お米には、パワーの源となるでんぷん
の他、タンパク質や脂質、ビタミンB1やビ
タミンEなどの栄養素がふんたんに含まれて
いて、まさに栄養の宝庫！なかでも成分の
7割を占めるでんぷんは極めて質が良
く、消化・吸収も高いので、力をたくわえ、
持続するといわれている。



10月11日(水)の給食

690kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
キャベツと挽肉のピリ辛炒め	豚ミンチ キャベツ ピーマン 赤パプリカ にんにく・しょうが 砂糖 甜麺醬 酒 濃口しょうゆ 豆板醬 油
ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
粉ふきいも	じゃがいも エリンギ コーン オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒 パセリ
みそ汁	油揚げ わかめ 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



エリンギ



エリンギを食べるメリット

エリンギにはβ-グルカンが含まれています。

β-グルカンは食物繊維の一種で、免疫細胞のはたらきを活性化するとされ、免疫力を上げる効果が期待できる!!

他にも、β-グルカンには腸内環境を整えたり、コレステロールを下げる効果が期待できる

10月12日(木)の給食



732 kcal

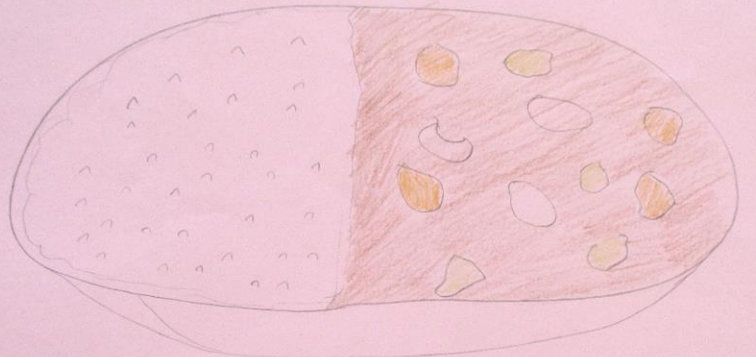


献立

献立	材料
ドライカレー	米 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん なす ピーマン 大豆水煮 油 おろししょうが おろしにんにく カレールウ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 濃口しょうゆ はちみつ コンソメスープ
マカロニ サラダ	マカロニ きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
もやしの ナムル	もやし 小松菜 きくらげ ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう
カルピス ゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



カレーライス



発祥地

イギリス

作った人

クラーフ博士

種類

- ・キーマカレー
- ・グリーンカレー
- ・レッドカレー
- ・ドライカレー カレー

3要素

具材・ベース・スパイス

10月13日(金)の給食

669 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の ゆず味噌焼き	鮭 塩・こしょう みそ はちみつ 酒 みりん 濃口しょうゆ ゆず果汁 しょうが
豆苗の ナムル	豆苗 にんじん 大根 塩・こしょう 薄口しょうゆ ごま油 鶏ガラスープの素
もやしと ピーマンの 和え物	もやし ピーマン ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
お吸い物	木綿豆腐 長ねぎ しめじ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
マスカットかん	マスカットジュース 寒天 砂糖 水



ゆずについて

栄養成分
ビタミンC、β-カロテン、レスベリジンが豊富

メリット
体外から侵入してきた細菌やウイルスなどの撃退
リモネンなどの香り成分が脳に直接働きかけることにより月経を正常にさせ、ストレスをやわらげるなどリラックス効果をもたらす。

その他の効果
ゆず湯は、ゆずの皮に含まれているレスベリジンやリモネンの血流を改善し、体を温める効果を有効的に活用したものである。
美肌効果
血流の改善
疲労回復効果
おんみの予防・改善
便秘の解消など

献立

献立	材料
ごはん	米
ハンバーグ	豚ミンチ
玉ねぎソース	玉ねぎ・しめじ パン粉・牛乳 卵
	ナツメグ 塩・こしょう 玉ねぎ 酒・みりん 薄口しょうゆ 砂糖 しょうが
ひじきの煮物	ひじき にんじん 油揚げ 大豆 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒・砂糖
梅おかか キャベツ	キャベツ きゅうり 梅肉 薄口しょうゆ かつおぶし
かぼちやのポ タージュ	かぼちやペースト 豆乳 コンソメスープ 塩・こしょう パセリ
フルーツかん	黄桃 白桃 シロップ+水 寒天 砂糖



ハンバーグ(玉ねぎソース)について

栄養

たんぱく質、脂質を多く含み、鉄分、
ビタミンB群などを含みます。

たんぱく質とは

アミノ酸が多数結合した
高分子化合物で筋肉や
臓器など体を構成
する要素として
重要なもの

脂質とは

動植物に含まれる
栄養素の1つ

ビタミンB群とは

- ・ビタミンB1
 - ・ビタミンB2
 - ・ビタミンB6
 - ・ビタミンB12
 - ・ナイアシン
 - ・パントテン酸
 - ・葉酸
 - ・ゼオチン
- の8種のこと



硫化アリルとは

2つのアリル基が硫黄原子
に結合した構造を持つスルホ

玉ねぎ

栄養

硫化アリル、ケルセチンが
有名。その他にも
食物繊維やカリウム
などの栄養素が
含まれています。

ケルセチンとは

フラボノイドの一種で
フラボノールを骨格に
持つ物質



10月17日(火)の給食

815 kcal



献立

献立	材料
ごはん 鶏のカシュー ナッツ炒め	米 鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ たけのこ ピーマン 赤パプリカ カシューナッツ ごま油 しょうが・にんにく 鶏ガラスープ オイスターソース 濃口しょうゆ 砂糖
大根サラダ	大根 きゅうり かいわれ大根 ごま油 薄口しょうゆ 酢・砂糖 刻みのり
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
すまし汁	手まり麩 わかめ 青ネギ 和風だし みそ
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



カシューナッツ

あぶって

について

カシューの木の実。堅い果皮をむいて食用にする
ウルシ科の常緑果樹。

原産は南アメリカ北部や北インド。現在はインドが世界最大の生産国
次いで、ブラジル・タンザニアと続く



味覚を形成する亜鉛、筋肉や皮膚など体を作るために質
糖質をエネルギーに変える際に必要なビタミンB₂
丈夫な骨づくりに必要なビタミンK、悪玉コレステロールに効果的な
オレイン酸、貧血予防の葉酸など、たくさんの栄養が含まれている。
水溶性食物繊維を多く含んでおり、腹持ちをアップさせるので
ダイエットにも有効だけど食べすぎ注意!!

明日から中間考査前日・中間考査
のため給食はお休みです!



10月25日(水)の給食

856kcal



献立

献立	材料
豚丼	米 豚バラ 豚もも肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
パスタサラダ	ハーフスパゲッティ きゅうり キャベツ 水菜 ごまドレッシング
白菜の ツナ和え物	白菜 にんじん えのき ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	なす 木綿豆腐 青ネギ 和風だし みそ
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



キャベツについて

キャベツの原産はヨーロッパで、日本で広く食べられるようになったのは明治時代からです。

栄養素

- ・ビタミンC 41mg
- ・ビタミンK 78μg
- ・葉酸 78μg
- ・カロリー 22Kcal

・キャベツには美容に重要なビタミンCや食物繊維、胃腸の調子を整えるキャベジンなど多くの栄養素が含まれていま

キャベツの旬

- ・春キャベツ (4~6月)
- ・冬キャベツ (11~3月)
- ・夏秋キャベツ (7~10月)



10月26日(木)の給食

720kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚となすのみそ炒め	豚ももスライス なす ピーマン にんじん 油 みそ 酒 砂糖・みりん 濃口しょうゆ 豆板醤
小松菜のおひたし	小松菜 もやし 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
きゅうりとコーンのサラダ	きゅうり 花切大根 コーン わかめ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ ごま油
和風スープ	ごぼう 大根 油揚げ かいわれ大根 和風だし 薄口しょうゆ 塩
豆乳ぷりん	調整豆乳 アガー 砂糖 水 黒蜜



◎実は縁起が良い!?
「富士鷹
三茄子
なすび」
「成すと
かひられ
いるぞう。」

旬
7月~8月
「夏なす」
「皮が厚く
食べ応え◎」

~9月
「秋なす」
「水分が多く甘い!!」

なすび

◎レシピが豊富!!
炒め物、揚げ物にしたり、
パスタに入れたり、そのまま焼い
ても絶品!!

食物繊維、カリウム、葉酸などが多
含まれているので体に良い!! (ぜひ食べ
たい!!)



10月27日(金)の給食

747 kcal

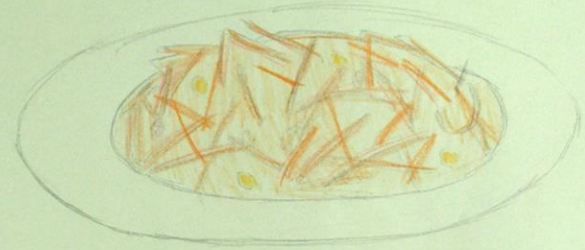


献立

献立	材料
ごはん	米
筑前煮	鶏もも肉 れんこん ごぼう こんにゃく さといも さやいんげん 和風だし 濃口しょうゆ 酒・みりん 砂糖
にんじん しりしり	にんじん もやし 卵 油 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん 塩・こしょう
さっぱり キャベツ サラダ	キャベツ きゅうり ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 酢・砂糖 おろしにんにく
おすまし	かまぼこ しめじ わかめ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
ココアムース	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 ゼラチン



にんじんしりしり



にんじんしりしりとは 沖縄県の郷土料理 である。
「しりしり」という言葉は「千セカリ」という意味の沖縄
の方言。また、スライサーを使うときの「すりすり」と
いう音から名前がついたとの説もある。

にんじんしりしりは、日常的な家庭料理として
沖縄全域で食されている。いつから食べられ
ていたか、くわしいことは不明だが 100年以上
上前には、すでに食べられていた。

にんじんしりしりに使われているにんじんには、
ビタミンAやβ-カロテンが豊富に含まれている。
ビタミンAは、目や皮膚の健康維持、病気予防や老化
防止の働きがある。

10月30日(月)の給食

772kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の ごま味噌焼き	鯖 塩・こしょう みそ 酒・みりん 砂糖 和風だし 濃口しょうゆ すりごま
コールスロー サラダ	キャベツ きゅうり ロースハム マヨネーズ 酢 砂糖 塩・こしょう
おかか和え	ブロッコリー にんじん 花切大根 和風顆粒だし かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
長ねぎと しいたけの スープ	長ねぎ しいたけ おろししょうが 鶏ガラスープ 塩
みかんの 牛乳かん	みかん 牛乳 寒天 砂糖 水



長ねぎ

○ねぎはユリ科。刺激臭と辛味は硫化アリルによるもので、消化液の分泌を促進し、食欲を増す。刻んでから水にさらすと、辛味と特有の香りが抜ける。
○長ねぎは伸びるにつれて土寄せして軟白化したもので、関東で多く生産、消費される。
○ビタミンCやβ-カロテン、カルシウムなどが豊富である。

硫化アリルで 血液をサラサラに

ねぎの白い部分に多く含まれている。血液の凝固を防止、血液をサラサラにしてくれる効果や優れた殺菌作用などがある。さらに、血中コレステロール値を下げさせて、動脈硬化や心臓病の予防にも効果がある。煮込んだり加熱するとビタミンB₆と協力して糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助ける。

ビタミンCは かせ予防に効く

ねぎの緑色の部分に多く含まれている。ビタミンCは、ストレスから体を守る働きをして、風邪予防にも効果が期待。活性酸素を消去する抗酸化作用もある。また、皮膚のシミやしわを防止し、傷や炎症の治りをよくする。水溶性ビタミンは熱に弱い性質があるので、生で食べるとより効果的。

○エネルギー (100gあたり)

エネルギー 34kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 8.3g
食塩相当量 0g



10月31日(火)の給食

898 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚とさつまいもの炒め物	豚バラ肉 さつまいも 玉ねぎ キャベツ 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
紅白なます	大根 にんじん 酢 砂糖 塩
小松菜の煮浸し	小松菜 白菜 油揚げ だし汁 薄口しょうゆ 酒 砂糖
みそ汁	木綿豆腐 えのき 青ネギ 和風だし みそ
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



由来

琉球(沖縄県)から薩摩(鹿児島県)に伝わったので、さつまいもと呼ばれています。

美肌効果

ビタミンCやビオチン、ビタミンEなどを含んでいます。また食物繊維やヤラピンは、便秘を予防する効果があります。

さつまいもには、アミラーゼが含まれており、でんぷんに作用して麦芽糖を生ずるため、甘くなります。

