

泉大津市中学校給食献立表

2023年10月

ときめき給食 泉大津市教育委員会

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
エネルギー (Kcal) 825 たんぱく質 (g) 33.2 脂質 (g) 20.5 塩分 (g) 5.4	749 30.0 26.5 4.6	785 27.3 22.8 3.2	709 29.5 33.2 3.4	764 26.2 24.9 2.5
鶏肉のバーベキューソース ハムサラダ ごはん ハッシュドポーク イタリアンドレッシング(小袋)	あじナググ 2個 キャベツの酢の物 肉豆腐 ごはん アジドミルク	もやしとニラの炒め物 油淋鶏 3個 ごはん 大根の中華スープ 牛乳	豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ 山型食パン 酒粕クリームシチュー ごはん 厚揚げのみそ汁	鶏ときゅうりの塩こうじ和え 野菜ミンチカツ ごはん 厚揚げのみそ汁
●鶏肉のバーベキューソース ●ハッシュドポーク ●イタリアンドレッシング(小袋)	●あじナググ ●肉豆腐 ●キャベツの酢の物 ●あじナググ ●ハムサラダ ●イタリアンドレッシング(小袋)	●ごはん ●大根の中華スープ ●もやしとニラの炒め物 ●油淋鶏 ●マカロニサラダ	●山型食パン ●酒粕クリームシチュー ●豚肉のケチャップ炒め ●マカロニサラダ	●ごはん ●厚揚げのみそ汁 ●鶏ときゅうりの塩こうじ和え ●野菜ミンチカツ ●厚揚げのみそ汁
9	10	11	12	13
743 32.2 21.4 2.5	786 21.8 18.0 1.9	631 26.0 12.5 2.9	617 25.4 26.0 2.5	
チンジャオロース ごはん 中華風コーンスープ(卵入り)	豚肉と蓮根の生姜煮 ごはん アジドミルク	切干大根の炒め煮 お茶 ごはん ミネラルたっぷりみそ汁	ほうれん草とベーコンのクリームペンネ ホキのトマトソース 山型食パン オニオンスープ	
●チンジャオロース ●中華風コーンスープ(卵入り)	●豚肉と蓮根の生姜煮	●切干大根の炒め煮 ●お茶	●ほうれん草とベーコンのクリームペンネ ●ホキのトマトソース	
16	17	18	19 食育献立	20
716 29.3 12.0 2.5	786 24.9 22.0 2.5	621 27.0 25.4 4.4	611 23.8 9.9 2.4	783 25.7 16.3 2.2
豚肉の生姜炒め 揚げだし豆腐 ごはん 白玉みそ汁	三色ソテー みかんフルーツ ごはん カレーライス	小松菜のお浸し ちくわの天ぷら 2個 おにぎり 1個 しっぽくうどん	奈良のつべ やみつききゅうり ごはん 飛鳥チャウダー	フルコギ にらまんじゅう 1個 ごはん ワンタンスープ
●豚肉の生姜炒め ●揚げだし豆腐 ●白玉みそ汁	●三色ソテー ●みかんフルーツ ●カレーライス	●小松菜のお浸し ●ちくわの天ぷら ●おにぎり ●しっぽくうどん	●奈良のつべ ●やみつききゅうり ●ごはん ●飛鳥チャウダー	●フルコギ ●にらまんじゅう ●ごはん ●ワンタンスープ

月	火	水	木	金																																				
23	24	25	26	27																																				
725 33.9 20.6 2.9	730 31.5 17.9 1.5	800 27.3 25.7 3.8	801 21.5 25.4 2.1	777 29.9 29.8 4.1																																				
塩焼きとり 五目豆 ごはん かきたま汁(卵入り)	チンゲン菜とえのきの和え物 さわらの塩こうじ焼き 1個 ごはん 豚じゃが	キャベツのペペロンチーノ 揚げ鶏のレモンソース 3個 ごはん マセドアンスープ	さつまいもの黒糖煮 さんまの蒲焼き 1個 ごはん(発芽玄米入り) 秋野菜のみそ汁	豚肉のマスタード炒め ピザ春巻 1個 ごはん ABCマカロニスープ																																				
●塩焼きとり ●五目豆 ●かきたま汁(卵入り)	●チンゲン菜とえのきの和え物 ●さわらの塩こうじ焼き ●豚じゃが	●キャベツのペペロンチーノ ●揚げ鶏のレモンソース	●さつまいもの黒糖煮 ●さんまの蒲焼き ●秋野菜のみそ汁	●豚肉のマスタード炒め ●ピザ春巻 ●ABCマカロニスープ																																				
30	31	10月 ときめき給食の紹介																																						
701 27.1 18.0 3.1	692 25.4 26.0 4.0	<p>秋を感じる季節になりましたね。秋といえば、○○の秋。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋... 色々な秋の過ごし方がありますね。いっしょに食べて、いっしょに運動して、しっかり勉強もして、元気に学校生活を過ごしましょう！</p> <p>10月12日 ときめきポイント ミネラルたっぷり給食!(和食編)</p> <p>10月26日 ときめきポイント 秋の味覚!</p> <p>「新型栄養失調」をご存じですか。昔の食べ物の不足が原因で起こる「栄養失調」とは違い、「新型栄養失調」とは、1日3食しっかり食べて、摂取カロリーは足りていますが、体に必要な栄養素(特にミネラル)が不足し、体の不調につながる状態のことをいいます。ミネラルは、体の生理機能、調整機能を管理し、体の様々な働きを助ける役目があります。積極的に食べて欲しいです。今回の給食には、ミネラルの中でも不足しやすいとされる「鉄」や「亜鉛」を多く含む食材を使用しています!</p> <p>発芽玄米・大豆製品・粉砕り節・切干大根・鰯・しじみなど</p>																																						
●ほうれん草のお浸し ●おろしハンバーグ 1個 ●ごはん ●わかめのみそ汁	●シエルマカロニのミートソース ●甘酒マリネ ●山型食パン ●かぼちゃのシチュー	<p>10月16日は「世界食料デー」 世界食料デーとは、「世界の食料問題について考える日」として国連が制定した日です。世界では9人に1人が慢性的な栄養不足です。日本では、1日約10トントラック1700台分の食べ物を廃棄しています。まずは給食をできるだけ残さず食べて、食品廃棄の量を減らし、できることから食料問題について行動してみましょう。</p> <p>10月31日は「ハロウィン」 31日は、ハロウィンメニューです! かぼちゃのシチューとハロウィンミニゼリーがです! お楽しみに!!</p>																																						
●ほうれん草のお浸し ●おろしハンバーグ ●ごはん ●わかめのみそ汁	●シエルマカロニのミートソース ●甘酒マリネ ●ハロウィンミニゼリー	<p>「郷土料理を知ろう!」飛鳥チャウダー・奈良のつべが登場します!</p> <p>今年「食育メニュー」として毎月郷土料理をご紹介します。飛鳥チャウダーは鶏肉、野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ料理です。奈良時代に唐から牛乳・乳製品が伝えられ、当時は貴族の飲み物として扱われていましたが、僧侶たちも密かに飲むようになり、そのうち飼っていた鶏の肉を牛乳で煮て食していたものが起源とされています。奈良のつべは里芋や大根、人参などを使った具だくさんの煮ものです。昆布や干しいたけの戻し汁を出し汁として使った精進料理で、里芋が煮くずれて、自然にとろみがつくのが特徴です。是非、奈良の名物を楽しんでください!!</p> <p>10月学校給食栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー kcal</th> <th>たんぱく質 g</th> <th>脂質 g</th> <th>塩分 g</th> <th>カルシウム mg</th> <th>鉄 mg</th> <th>ビタミンA (レチノール当量) μg</th> <th>ビタミンB1 mg</th> <th>ビタミンB2 mg</th> <th>ビタミンC mg</th> <th>食物繊維 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>学校給食摂取基準</td> <td>830</td> <td>27~41</td> <td>18~27</td> <td>2.5未満</td> <td>450</td> <td>4.5</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>35</td> <td>7以上</td> </tr> <tr> <td>今月の平均栄養価</td> <td>736</td> <td>27.5</td> <td>22.2</td> <td>3.1</td> <td>371</td> <td>3.6</td> <td>230</td> <td>0.4</td> <td>0.45</td> <td>27</td> <td>3.9</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上	今月の平均栄養価	736	27.5	22.2	3.1	371	3.6	230	0.4	0.45	27	3.9
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g																													
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上																													
今月の平均栄養価	736	27.5	22.2	3.1	371	3.6	230	0.4	0.45	27	3.9																													