



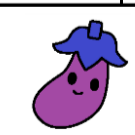
10 月分給食献立予定表



相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名								
				血や肉になる			体の調子をととのえる			力や熱のもとになる		
3(月)	ごはん	手巻きゆかりごはん 牛乳 秋野菜の煮物 ごまドレッシングサラダ	824 31.1 21.3 3.2	のり 鶏肉 さつまあげ ツナ	牛乳 がんも こんぶ	ゆかり ぶなしめじ もやし グリンピース	ごぼう キャベツ しいたけ	にんじん きゅうり	給食精米 強化米 ドレッシング 上白糖	大麦 さといも こんにゃく サラダ油		
4(火)	パン	セルフウィンナードックパン 牛乳 野菜スープ ヨーグルト(ソール)	808 29.1 30.5 3.6	フランクフルト ベーコン 牛乳	ソファール	レタス たまねぎ セロリー	キャベツ にんじん		コッペパン じゃがいも	上白糖		
5(水)	ごはん	栗ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ つみれ汁	848 32.9 25.9 2.8	くり 鶏肉 豆腐	牛乳 いわし かつお節	にんにく だいこん ごぼう ねぎ	レタス にんじん 白菜	生姜	給食精米 ごま サラダ油	強化米 片栗粉		
6(木)	麺	マーボーめん 牛乳 磯あえ ラフランスゼリー	820 38.3 20.4 4.2	豆腐 味噌 のり	豚肉 牛乳	小松菜 たまねぎ にら しいたけ	白菜 にんじん ねぎ	生姜 にんにく	中華麺 ゼリー	片栗粉		
7(金)	ごはん	鉄分UPメニュー 麦ごはん 牛乳 五目納豆 肉じゃが	807 34.9 20.4 2.3	牛乳 チーズ 豚肉	納豆 かつお節 生揚げ	にんじん ほうれん草 たまねぎ しいたけ	ねぎ ねぎ グリーンピース	ねり梅	給食精米 強化米 こんにゃく 上白糖	大麦 じゃがいも サラダ油		
11(火)	パン	目の愛護メニュー 食パン ブルーベリージャム 牛乳 鮭のフライ 青梗菜のスープ	826 36.1 33.7 3.5	牛乳 豆腐	さけ ソーセージ 卵	レタス もやし ねぎ	青梗菜 にんじん キャベツ		食パン 薄力粉 タルタルソース	ジャム サラダ油		
12(水)	ごはん	日本型食生活の日 ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き わさびあえ きのこ汁	770 27.4 23.1 2.9	味噌 牛乳 焼竹輪	かつお節 さんま開き	えのきたけ しいたけ キャベツ にんじん	ぶなしめじ ねぎ 小松菜 もやし		給食精米 じゃがいも 上白糖	強化米 白絞油 いりごま		
13(木)	麺	チキンカレー南蛮うどん 牛乳 大学いも	899 32.6 21.0 4.5	鶏肉 かつお節	なると 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ		ソフトめん 片栗粉 サラダ油 水あめ	カレールー さつまいも 上白糖 ごま		
14(金)	ごはん	麦ごはん 牛乳 酢鶏 こまつナムル ふりかけ	872 29.1 30.0 2.1	牛乳 うずら卵 卵	鶏肉 ロースハム	生姜 にんじん ピーマン もやし	たまねぎ 筍 しいたけ きゅうり		ごま油 強化米 片栗粉 さつまいも	ドレッシング 清酒 サラダ油 上白糖	ふりかけ 給食精米 大麦	
17(月)	ごはん	中華丼 牛乳 ワンタンスープ	721 30.6 16.5 2.5	豚肉 いか かまぼこ わかめ	うずらの卵 えび 牛乳 なると	ねぎ にんじん きくらげ もやし	生姜 たけのこ たまねぎ にら	白菜	給食精米 強化米 片栗粉 上白糖	大麦 サラダ油 ごま油 肉入りワンタン		
18(火)	パン	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ ビーンズサラダ	829 28.5 29.6 3.5	牛乳 ひよこ豆 きな粉	ウインナー わかめ	にんじん たまねぎ レタス 枝豆	キャベツ きゅうり コーン		じゃがいも ごま ドレッシング サラダ油 上白糖	バター ドレッシング サラダ油 コッペパン		
19(水)	ごはん	ひじきごはん 牛乳 ごまあえ 大根汁	714 24.8 17.2 3.0	鶏肉 あぶらあげ 豆腐 かつお節	ひじき 牛乳 味噌	しいたけ ごぼう 白菜 ねぎ	にんじん グリンピース だいこん		じゃがいも こんにゃく 上白糖 すり胡麻	強化米 サラダ油 大豆白絞油	給食精米	
20(木)	麺	みそラーメン 牛乳 餃子 りんご	832 33.3 20.9 3.3	豚ひき肉 餃子	牛乳	メンマ 生姜 にんじん	きくらげ りんご キャベツ コーン	にんにく もやし ねぎ	中華めん			
21(金)	ごはん	きのこカレー 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	871 25.9 23.8 3.6	豚肉 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	チーズ	パイン・ミカン・黄桃缶 にんじん 福神漬 野菜ジュース	しめじ バナナ たまねぎ チャップ	しめじ マッシュルーム にんにく 生姜	給食精米 強化米 カレールー ナタデココ	大麦 じゃがいも 上白糖		
24(月)	ごはん	麦ごはん 牛乳 赤魚西京焼 かみかみサラダ けんちん汁	785 31.8 24.1 2.8	牛乳 ロースハム あぶらあげ 味噌	赤魚西京漬 するめ 豆腐 かつお節	ねぎ きゅうり にんじん ごぼう	れんこん コーン だいこん 白菜	もやし	サラダ油 上白糖 マヨネーズ こんにゃく	強化米 ごま油 じゃがいも 給食精米	大麦	
25(火)	パン	黒糖食パン ジャム 牛乳 海藻サラダ マカロニのクリーム煮 かぼちゃぷりん	876 30.9 26.7 3.3	牛乳 チーズ	鶏肉 海藻サラダ	にんじん しめじ レタス コーン	たまねぎ パセリ きゅうり		食パン はちみつマーガリン じゃがいも いりごま	黒砂糖 バター プリン マカロニ	ベシヤメル ドレッシング	
26(水)	ごはん	ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き あさ漬け かきたま汁	742 33.7 24.4 3.4	牛乳 味噌 卵 かつお節	豚肉 こんぶ 豆腐	生姜 きゅうり ぶなしめじ ほうれん草	キャベツ にんじん たまねぎ		給食精米 上白糖	強化米 片栗粉		
27(木)	相新音楽祭 お弁当											
28(金)	文化祭準備 お弁当											
31(月)	振替休日 お弁当											

学校給食栄養基準	820	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	814	*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準です。 *材料・その他の都合で献立が変わることがあります。
	30.0	タンパク(g)		31.2	
	25.0	脂質(g)		24.0	
	3.0	塩分(g)		3.2	



おやつ(間食)について考えよう!!



普段どんなおやつを食べていますか？おやつの量は、小学生、中学生、大人など各年代や男女差、運動量の違いによって異なります。食べすぎたエネルギーは、肥満にもつながります。部活動や通学距離など、運動量と食べるおやつの量、質を考えてみましょう。

- ①3食(朝食・昼食・夕食)しっかり食べることが基本です。
- ②糖分や油分の多いものは控える(スナック菓子・チョコレート・ケーキ類など)
- ③飲み物は、お茶や水を飲みましょう



<おすすめ おやつ>

不足しがちな栄養素の補給に…牛乳・ヨーグルト・チーズ・果物・小魚
食事に近い栄養補給…おにぎり・焼きいも・サンドイッチ・お餅
よく噛んで食べよう…するめ・煎餅 もちろん、自分で「手作りおやつ」もいいですね