

# 10月 給食だより

平成28年9月30日  
新潟大学教育学部附属長岡中学校

少しずつ涼しくなってきました。新米・さんま・きのこ・さつまいも・栗など、秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。

自然の恵みに感謝しながら、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋などを満喫しましょう。

## 今月の給食目標

### ○ 成長期の食事について考えよう

給食は成長期の中学生に必要な栄養を考えて作られています。  
1食の分量を家での食事の参考にしてみましょう。

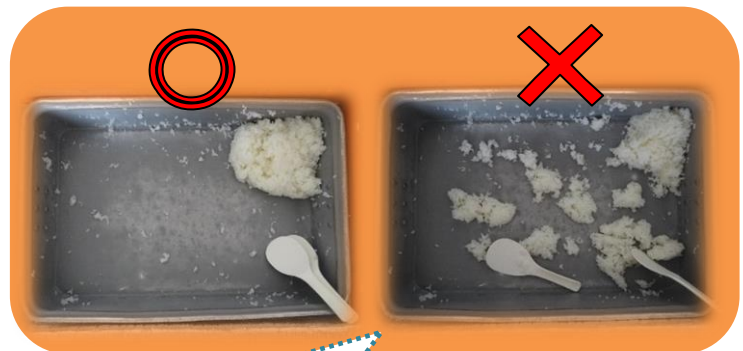


## 自分の給食時間を振り返ろう

毎日の給食時間、何気なく過ごしているかもしれませんが、準備・食べ方・後片付けのし方を振り返り、より良くしていきましょう。



成長段階に応じて、食べるべき量を配分しています。盛りきって、なるべく残さないように努力しましょう。



もし残ってしまった場合は、後で片付ける人のことを考え、1か所にまとめてから返しましょう。



背筋を伸ばして、姿勢よく食べましょう。ひじをついたり、片方の手が机の下に隠れたりしているのはマナー違反です。

食器はごはん粒を残さずにきれいに片付けましょう。食器かごに入れるときは、投げずに丁寧に扱います。おはしの向きをそろえて返すことも忘れないでください。



# 10月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
3 ・ごはん ・揚げ春巻き ・中華サラダ ・八宝菜	4 ・中華めん ・味噌ラーメンスープ ・スイートポテト サラダ ・小魚 幼稚園なし	5 ・ごはん ・肉団子 ・ミルクおから ・白菜の味噌汁 園児・中1,2年なし	6 ・ごはん ・ししゃもフライ ・ごまネーズあえ ・きのこ豚汁 幼稚園・中1,2年なし	7 ・ポークカレー ライス ・ブルーベリー ヨーグルトあえ
熱 979 た 33.7 脂 39.2 ごはん・油・ごま・片栗粉	熱 837 た 32.5 脂 23.8 中華めん・油・さつまいも	熱 818 た 29.9 脂 23.6 ごはん・油・じゃがいも	熱 885 た 30.8 脂 32.7 ごはん・油・ごま・じゃがいも	熱 914 た 25.6 脂 25.6 ごはん・じゃがいも・油
ハム・豚肉・いか・えび・牛乳	豚肉・ハム・チーズ・牛乳	豚肉・おから・油揚げ・牛乳	ししゃも・ツナ・豚肉・牛乳	豚肉・ヨーグルト・牛乳
にんじん・キャベツ・きゅうり たまねぎ・はくさい・たけのこ	にんじん・もやし・たまねぎ コーン・キャベツ・にら	にんじん・たまねぎ・しいたけ はくさい・ねぎ	小松菜・キャベツ・にんじん ごぼう・だいこん・まいたけ	たまねぎ・にんじん・パイン みかん・もも・バナナ
10 体育の日 	11 ・ごはん ・鶏肉とれんこんの 甘酢あえ ・さつまいも汁 園児なし	12 ・栗ときのこの あんかけ丼 ・キャベツと鮭団子の スープ 園児なし	13 ・黒糖パン ・レバーとポテトの ごまだれあえ ・わかめとほたての 春雨スープ	14 ・ごはん ・さんまの塩焼き ・ゆかりあえ ・なめこ汁 園児なし
エネルギーのもとになる食品 体をつくるもとになる食品	熱 821 た 25.4 脂 25.8 ごはん・油・さつまいも 鶏肉・牛乳	熱 768 た 29.9 脂 20.2 ごはん・油・片栗粉・栗 鶏肉・油揚げ・鮭・牛乳	熱 814 た 34.5 脂 27.6 パン・ごま・油・じゃがいも 豚レバー・ほたて・豆腐・牛乳	熱 785 た 30.3 脂 27.6 ごはん・じゃがいも さんま・豆腐・油揚げ・牛乳
体の調子を整える食品	れんこん・にんじん・だいこん ごぼう・しめじ・枝豆・ねぎ	にんじん・まいたけ・しめじ えのきたけ・はくさい・小松菜	しょうが・キャベツ・ねぎ	キャベツ・きゅうり・にんじん なめこ・だいこん・小松菜
17 ・ごはん ・厚揚げと野菜の 味噌炒め ・秋野菜のさんま つみれ汁 幼稚園なし	18 ・米粉めん ・きつね汁 ・さつまいもと大豆の ごまがらめ 幼稚園なし	19 ・ごはん ・かぼちゃひき肉 フライ ・キャベツの昆布漬け ・かきたま汁 園児なし	20 ・ごはん ・あじの照り焼き ・磯香あえ ・わかめと油揚げの 味噌汁 さくら組試食会	21 ・ごはん ・鶏肉のハーブ焼き ・れんこんサラダ ・大根の中華スープ
熱 758 た 31.9 脂 23.4 ごはん・油・砂糖・片栗粉	熱 850 た 32.9 脂 26.1 米粉めん・さつまいも・ごま	熱 789 た 25.0 脂 22.4 ごはん・パン粉・じゃがいも	熱 694 た 32.8 脂 16.1 ごはん・じゃがいも	熱 709 た 27.6 脂 21.8 ごはん・油・ごま・砂糖
厚揚げ・豚肉・豆腐・牛乳	鶏肉・油揚げ・大豆・牛乳	豚肉・豆腐・卵・牛乳	あじ・わかめ・油揚げ・牛乳	鶏肉・ほたて・牛乳
キャベツ・にんじん・もやし チンゲンサイ・だいこん・ねぎ	にんじん・えのきたけ たまねぎ・ほうれんそう	かぼちゃ・キャベツ・にんじん きゅうり・たまねぎ・しめじ	ほうれんそう・キャベツ・ねぎ もやし・にんじん・だいこん	れんこん・きゅうり・もやし だいこん・にんじん・はくさい
24 ・ごはん ・ふっかつ(車ふかつ) ・のり酢あえ ・鶏ごぼう汁	25 ・厚揚げの カレーそばろ丼 ・わかめともやしの スープ ・みかん 幼稚園なし	26 ・ごはん ・きりざい ・白菜のおかかあえ ・大根のオイスター ソース煮 園児なし	27 ・セルフホットドッグ (背割れコッペパン, ウインナー) ・コーンサラダ ・かぼちゃのシチュー	28 ・わかめごはん ・卵焼き ・切干大根の炒め煮 ・小松菜とじゃがいも の味噌汁
熱 752 た 26.2 脂 21.4 ごはん・ふ・じゃがいも・油	熱 786 た 28.6 脂 23.6 ごはん・油・砂糖・片栗粉	熱 795 た 32.9 脂 25.3 ごはん・ごま・砂糖・油	熱 838 た 30.8 脂 34.3 コッペパン・油・砂糖	熱 739 た 27.8 脂 20.2 ごはん・砂糖・じゃがいも
ツナ・のり・豆腐・鶏肉・牛乳	鶏肉・厚揚げ・なると・牛乳	納豆・豚肉・うずら卵・牛乳	ウインナー・鶏肉・牛乳	卵・さつまいも揚げ・油揚げ・牛乳
ほうれんそう・もやし・ねぎ ごぼう・にんじん・だいこん	にんじん・たまねぎ・小松菜 えのきたけ・キャベツ・もやし	野沢菜・はくさい・もやし だいこん・にんじん・きくらげ	キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	切干大根・にんじん・いんげん 小松菜・はくさい・えのきたけ
31 ・ごはん ・鯖の味噌煮 ・菊のさっぱりあえ ・おぼろ汁 ・かぼちゃのデザート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10月10日は「目の愛護デー」です。7日には目によい食材「ブルーベリー」を使い、「ブルーベリーヨーグルト」を作ります。</li> <li>・10月23日は12年前に中越地震が発生した日です。24日のおかず「ふっかつ」は、山古志で震災からの復活を願って考案された料理です。</li> <li>・10月31日は「ハロウィン」です。27日には「かぼちゃのシチュー」を、31日には「かぼちゃのデザート」を出します。</li> </ul>			
熱 826 た 31.8 脂 28.3 ごはん・油				
さば・鶏肉・豆腐・牛乳				
小松菜・菊・みつば・しいたけ にんじん・はくさい・キャベツ				



【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)