



献立のお知らせ

献立目標
和食に親しもう

平成27年10月(中学校)

弘前市西部学校給食センター(TEL 34-1006)

| にち ようび | スプーン | こんだけ | 血や肉・骨になる食品 | 熱や力になる食品 | 体の調子を整える食品 | おしらせ |
|-----------|------|------|-----------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| | | | 主にたんぱく質、カルシウム | 主に炭水化物、脂肪 | 主にビタミン類(A・C) | |
| 1 (木) | | | かに玉 メンマ炒め わかめスープ | 牛乳 かに、たまご 豚肉、わかめ | ごはん 糸こんにゃく、春雨 サラダ油 | メンマ、にんじん はくさい、しいたけ ねぎ |
| 2 (金) | | | さばみそ煮 野菜のごま酢和え けんちん汁 | 牛乳 さば、鶏肉 豆腐、油揚げ | ごはん ごま、ごま油 こんにゃく | もやし、きゅうり とうもろこし、ごぼう にんじん、だいこん |
| 5 (月) | | | ハムカツ りんご パンプキンスープ | 牛乳 ハムカツ ベーコン、豆乳 | 食パン 米油 オリーブ油 | かぼちゃ、たまねぎ マッシュルーム バセリ、りんご |
| 7 (水) | | | さんま甘露煮 もやしのレモン和え なめこ汁 | 牛乳 さんま、鶏肉 豆腐 | ごはん | もやし、きゅうり とうもろこし、なめこ だいこん |
| 8 (木) | | | 野菜と魚のしんじょう 肉汁炒め じやがいものみそ汁 | 牛乳 たら、豆腐、豚肉、わかめ 高野豆腐、油揚げ | ごはん 糸こんにゃく、長いも じやがいも、サラダ油 | ごぼう、にんじん しめじ、ねぎ、たまねぎ、とうもろこし 枝豆、かぼちゃ |
| 9 (金) | | | シュウマイ(2個) ナムルサラダ 中華スープ | 牛乳 シュウマイ なると | ごはん ごま | もやし、きゅうり にんじん、たまねぎ、とうもろこし チンゲンサイ、はくさい |
| 13 (火) | | | 福神漬 フルーツデザート | 牛乳 豚肉 | ごはん じやがいも オリーブ油、ゼリー | にんじん、たまねぎ、福神漬 おうとう豆詰、バイナップル豆詰 りんごシロップ漬 |
| 14 (水) | | | キャベツと豚肉の大判焼き 大根サラダ ラ・フランスのステイクケーキ | 牛乳 豚肉 | 焼きそば | キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり とうもろこし |
| 15 (木) | | | つくね ねりこみ 厚揚げのみそ汁 | 発酵乳 つくね、油揚げ 厚揚げ | ごはん さつまいも、こんにゃく | にんじん、ごぼう はくさい、えのきだけ ねぎ |
| 19 (月) | | | ポークウインナー ポテトマヨネーズサラダ コンソメスープ | 牛乳 ポークウインナー ベーコン | コッペパン じゃがいも | きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん |
| 20 (火) | | | シャモロックカツ ひじきの炒め物 えび団子入りすまし汁 | 牛乳、豆腐 鶏肉、ひじき、大豆 油揚げ、えび団子 | ごはん 米油、糸こんにゃく サラダ油 | にんじん しいたけ ねぎ |
| 21 (水) | | | 五目玉子焼き チンジャオロースー ワンタンスープ | 牛乳 たまご、豚肉 鶏肉、もずく | ごはん ワンタン サラダ油 | たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、ねぎ はくさい、にんじん、もやし、しいたけ |
| 22 (木) | | | 豚肉ねぎソース焼き りんごとキャベツのサラダ 和風コーンポタージュ | 牛乳 豚肉 豆乳 | ごはん | キャベツ、りんご、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ ほれんそう、とうもろこし、ねぎ |
| 23 (金) | | | いわし生姜煮 筑前煮 キャベツのみそ汁 | 牛乳 いわし、鶏肉 ちくわ、油揚げ | ごはん こんにゃく サラダ油 | たけのこ、にんじん、しいたけ キャベツ、えのきだけ、しめじ ひらたけ、きくらげ、ごぼう、れんこん |
| 26 (月) | | | 福神漬 りんご | 牛乳 鶏肉 | ごはん さつまいも オリーブ油 | たまねぎ、しめじ エリンギ 福神漬、りんご |
| 27 (火) | | | さんまおろし煮 きのこと豚肉の炒め物 千切り汁 | 牛乳 さんま、豚肉 油揚げ | ごはん 糸こんにゃく サラダ油 | だいこん、たまねぎ エリンギ、しめじ キャベツ、にんじん、ごぼう |
| 28 (水) | | | さつまいも天ぷら 野菜のり和え | 牛乳 鶏肉 のり、油揚げ | うどん さつまいも 米油 | なめこ、ねぎ キャベツ、ほれんそう、わらび せんまい、たけのこ、えのきだけ |
| 29 (木) | | | 鶏肉生姜焼き いも煮 白菜のみそ汁 | 牛乳 鶏肉、豚肉 厚揚げ | ごはん さといも、こんにゃく サラダ油 | ごぼう、まいたけ はくさい、にんじん ねぎ |
| 30 (金) | | | 赤魚塩焼き もやしのからし和え さつまいも汁 | 牛乳 赤魚 厚揚げ | ごはん さつまいも、こんにゃく | しめじ、しいたけ もやし、ほれんそう はくさい、にんじん、たまねぎ |

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課(TEL 82-1835)にて随時受け付けております。

- 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
- で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります、ご了承ください。
- 栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。

主食のごはんをしっかり食べましょう。

ぱっかり食べ
していませんか?



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副食物を交互に食べることによって口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

※「ぱっかり食べ」とは「一品食べ」ともい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。

目への健康のために、食生活でパックアップ

10月は目の愛護デーがあります。秋の夜長に、読書を楽ししながら、健康な目を守るために目にやさしい生活について考えてみましょう。現代は、テレビや、テレビゲーム、パソコン、携帯電話のメールなど、目を酷使することが増えています。姿勢に気をつけ、明るさにも注意し、目が疲れた休むようにしましょう。今月は、「目の健康のために、食生活でパックアップ」という内容でひとことせてみます。

■ の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところでおさがれののにも、目の乾燥を防ぐのに、ビタミンAが大きくなっています。

それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。

多く含まれる食品

多くの健康にかかせないビタミンB1

ビタミンB1と一緒に粘膜に關する栄養成分です。薄暗いところでおさがれののにも、目の乾燥を防ぐのに、ビタミンB1が大きくなっています。

それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。

多く含まれる食品

多くの健康にかかせないビタミンE

ビタミンEは、活性酸素から守ったり、老化を予防する働きがあります。

それらが不足すると、皮膚の乾燥などになります。

多く含まれる食品

このほかにも、魚に多く含まれるDHAや、ブルーベリーなどに多く含まれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。