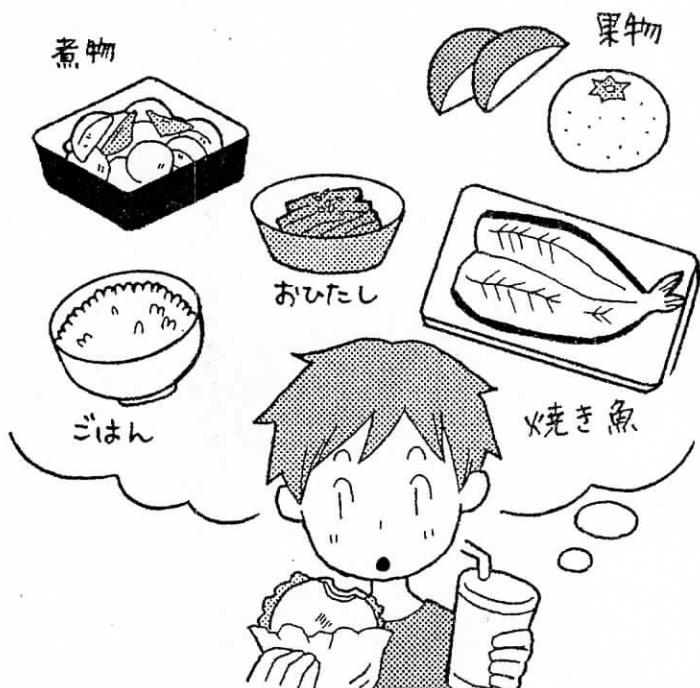


給食だより

平成23年10月3日
和泉中学校

10月に入り、だんだんと暑さも和らいで秋の訪れを感じられるようになりました。急な気温の変化で体調などをくずさないように、食事や生活習慣にも十分に注意するようしましょう。

日本型食生活を目指しましょう



日本型食生活の利点

- ・栄養バランスが優れている
- ・日本各地で生産される旬の農産物、畜産物、水産物などを多彩に盛り込むことができる

日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚や肉、卵、豆・豆製品、野菜、果物などを適度に組み合わせた食事のことです。日本人が長寿であることから、海外でも日本型食生活が注目されています。

《10月の行事食》

7日（金） みたらし団子

十三夜（今年は10月9日）

旧暦の9月13日は、お月見です。月見だんごやすすきを供えます。地域によっては、里芋や柿や栗を供える場合もあります。



29日（土） パンプキンスープ

ハロウィン（10月31日）

ハロウィンは、クリスマスと同じようにもともと外国の行事ですが、日本でもオレンジ色のかぼちゃや仮装用の服が売られるなど定着してきました。

本来は、キリスト教の万聖節（11月1日）というお祭りの前夜祭のことをいいます。



10月献立表



2011

和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー Kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
3	月	ひじきごはん あじの南蛮漬け さつま汁	○	870	36.2	鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 豆腐 みそ ひじき 牛乳 (煮干し)	米 麦 つきこんにやく 砂糖 小麦粉 でんぶん さつまいも こんにゃく サラダ油	人参 乾椎茸 クリンビース 長葱 ごぼう 大根
4	火	ドライカレー バリバリサラダ	ミルク コーヒー	807	26.2	大豆 豚挽き肉 ミルクコーヒー	米 麦 砂糖 春巻きの皮 バター ごま油 サラダ油	人参 ピーマン トマトピュレ セロリ 生姜 玉葱 レスン キャベツ きゅうり
5	水	天津飯 中華スープ 野菜のナムル	○	839	36.6	むきえび 鶏 豚肉 豆腐 牛乳 (さば節・豚骨)	米 麦 でんぶん 砂糖 春雨 サラダ油 ごま油 すりごま	人参 にら 小松菜 たけのこ 長葱 きくらげ 生姜 大豆もやし もやし たけのこ 玉葱 巨峰
6	木	ビビンバ もぞく入り野菜スープ 巨峰	○	783	30.1	豚肩肉 鶏 みそ 豆腐 もぞく 牛乳 (さば節)	米 麦 砂糖 サラダ油 ごま油 炒りごま	ほうれん草 人参 小松菜 生姜 にんにく もやし たけのこ 玉葱 巨峰
7	金	天ぶらうどん 切干ときゅうりの胡麻酢和え みたらし団子	○	815	29.1	いか 鶏 豚肉 豆腐 牛乳 (さば節・出し昆布)	さつまいも 小麦粉 うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 サラダ油 炒りごま	小松菜 乾椎茸 長葱 切干大根 きゅうり
11	火	麦ごはん 【国産食材の日】 さんまのかば焼き のつべい汁 りんご	○	889	29.2	さんま 豆腐 牛乳 (さば節)	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 サラダ油	人参 小松菜 大根 えのき茸 長葱 りんご
12	水	ピザトースト コーンシチュー キウイフルーツ	○	811	32.7	ハム 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳 (豚骨)	胚芽食パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油	トマトピュレ ピーマン 人参 にんにく 玉葱 生姜 クリームコン缶 ホールコン缶 キウイフルーツ (セロリ)
13	木	酢豚丼 茎わかめスープ	○	871	31.4	豚もも肉 うずら卵 鶏肉 豆腐 鶏 茎わかめ 牛乳 (さば節)	米 麦 ジャガイモ 砂糖 でんぶん サラダ油	人参 ピーマン 乾椎茸 玉葱 たけのこ えのき茸 長葱
14	金	まいたけごはん 厚焼き卵 大根と豆腐の味噌汁 柿	○	811	33.6	鶏肉 油揚げ 鶏 豆腐 わかめ みそ 牛乳 (煮干し)	米 麦 もち米 砂糖 サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう 乾椎茸 大根 長葱 柿
17	月	中華丼 わかめスープ 巨峰	○	788	34.8	豚肉 いか むきえび かまぼこ うずら卵 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 (豚骨)	米 麦 でんぶん サラダ油 ごま油	人参 丁子ケン菜 小松菜 たけのこ 長葱 白菜 乾椎茸 巨峰
18	火	ピーンズカレー じゃこサラダ みかん	○	898	29.4	豚肉 大豆 チーズ ちりめんじゃこ 牛乳 (豚骨)	米 麦 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 サラダ油 炒りごま ごま油	人参 ホームトマト缶 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 りんご クリーンビース キャベツ きゅうり みかん
19	水	麦ごはん 【国産食材の日】 鮭の菊花焼き 白滻の有馬煮 もやしと小松菜の辛子醤油和え	○	794	35.3	生鮭 鶏 豚肩肉 牛乳 (さば節)	米 麦 白油 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 えのき茸 しめじ ごぼう たけのこ もやし
21	金	きのこ入りスパゲティ 何でも千切りサラダ スイートポテト	○	873	29.3	大豆 豚挽き肉 卵 チーズ ひじき 生クリーム 牛乳 バター	スパゲティ 砂糖 さつまいも サラダ油 バター	人参 ホームトマト缶 トマトピュレ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 しめじ エンドウ 大根 キウイ きゅうり
24	月	キムチチャーハン 揚げぎょうざ ひじきスープ みかん	○	882	31.8	豚肩肉 豚挽き肉 むきえび 豆腐 卵 ひじき 牛乳 (さば節)	米 麦 でんぶん ジャガイモ サラダ油 小麦粉 サラダ油 炒りごま ごま油	人参 ピーマン ニラ ほうれん草 キムチ にんにく 生姜 キャベツ 長葱 みかん
25	火	吹き寄せごはん ししゃものごま天ぶら 豚汁	○	790	28.9	鶏肉 油揚げ 鶏 豚肉 豆腐 みそ ししゃも 牛乳 (煮干し)	米 もち米 麦 つきこんにやく サラダ油 こんにゃく じゅがいも むきえび めりごま サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜 しめじ ごぼう 大根 長葱
26	水	アップルトースト チリコンカン 春雨のレモン酢かけ	○	812	28.2	赤いんげん豆 豚肩肉 ベーコン 牛乳 (豚骨)	食パン クラニユ-糖 小麦粉 春雨 砂糖 ハチ サラダ油	人参 ホームトマト缶 トマトピュレ りんご セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 ホームトマト缶 きゅうり キャベツ レモン
27	木	麦ごはん 鰯の西京焼き 野菜の煮物 もやしと小松菜のごま醤油和え	○	765	33.1	鰯 みそ 油揚げ 牛乳 (さば節)	米 麦 砂糖 こんにゃく じゅがいも サラダ油 オリゴ油 炒りごま	人参 さやえんどう 小松菜 生姜 乾椎茸 たけのこ 玉葱 もやし
28	金	ししじゅうしい イナムドウチ 竹輪の二色揚げ りんご	○	805	28.9	豚肩肉 鰯ばら肉 かまぼこ 生揚げ みそ 焼き竹輪 鰯 蒜み昆布 青のり 牛乳 (さば節・豚骨)	米 麦 こんにゃく 小麦粉 サラダ油 炒りごま	小松菜 人参 乾椎茸 大根 りんご
29	土	シーフードピラフ 鶏肉のハーブ焼き パンキンボタージュ	○	794	34.8	むきえび あさり水煮 鶏胸肉 生クリーム 牛乳 (豚骨)	米 麦 でんぶん パン粉 バター サラダ油 オリゴ油	人参 かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム缶 ホールコン缶 レモン にんにく
31	月	三 校 合 同 お 弁 当 給 食						

※都合により献立が変わることがあります。