



# 10月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>わかめとツナの和え物</p> <p>じゃが芋のピリ辛炒め</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐の中華煮</p> <p>686kcal</p> <p>牛乳・豚肉・豆腐・ツナ・わかめ・みそ こめ・じゃが芋・ごま・かたくり粉・さとう・油 玉ねぎ・しめじ・きゃべつ・きゅうり・とうもろこし・人参・白菜・椎茸・しななく・しら</p>	<p>もやしのしょう油フレンチ</p> <p>じゃが芋のピリ辛炒め</p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p> <p>825kcal</p> <p>牛乳・鶏肉・なると・チーズ うどん・かたくり粉・ゼリー・油 白飯・玉ねぎ・人参・しめじ・椎茸・グリーンピース・もやし・小松菜・とうもろこし</p>	<p>新人戦給食なし</p> <p>かぼちゃとツナのサラダ</p> <p>白身魚のオニオン焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ヤージャン豆腐</p> <p>689kcal</p> <p>牛乳・白身魚・豚肉・ツナ・厚揚げ・みそ こめ・マヨネーズ・かたくり粉・さとう・油 玉ねぎ・かぼちゃ・人参・竹の子・椎茸・白菜</p>	<p>かぼちゃとツナのサラダ</p> <p>白身魚のオニオン焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ヤージャン豆腐</p> <p>689kcal</p> <p>牛乳・白身魚・豚肉・ツナ・厚揚げ・みそ こめ・マヨネーズ・かたくり粉・さとう・油 玉ねぎ・かぼちゃ・人参・竹の子・椎茸・白菜</p>	<p>春雨のマヨサラダ</p> <p>鶏肉と高野豆腐のチリソース</p> <p>ごはん</p> <p>中華風コーンスープ</p> <p>825kcal</p> <p>牛乳・高野豆腐・鶏肉・ハム・鶏卵 こめ・じゃが芋・春雨・マヨネーズ・かたくり粉・さとう・油 人参・グリーンピース・きゅうり・人参・きゃべつ・玉ねぎ・小松菜・椎茸・とうもろこし</p>
9	10	11	12	13
<p>スポーツの日</p> <p>キロカロリー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>	<p>目のお手入れデー</p> <p>スイーツポテトサラダ</p> <p>ピリ辛こんにゃく炒め</p> <p>ごはん</p> <p>小松菜の味噌汁</p> <p>691kcal</p> <p>ジュア ジュア・豚肉・チーズ・ヨーグルト・油揚げ・みそ こめ・こんにゃく・さつま芋・マヨネーズ・ごま・さとう・油 人参・ごぼう・しななく・しらたき・かたくり粉・きゅうり・とうもろこし・小松菜・しめじ</p>	<p>チキンのトマトグラタ</p> <p>チキンのトマトグラタ</p> <p>ごはん</p> <p>ブルーベリー&amp;マーガリン</p> <p>沢煮椀</p> <p>米粉パン</p> <p>801kcal</p> <p>牛乳・鶏肉・ひよこ豆・チーズ・豚肉・かまぼこ 米粉パン・ジャム・マカロニ・さとう・油 人参・ごぼう・しななく・しらたき・かたくり粉・きゅうり・とうもろこし・小松菜・しめじ</p>	<p>小松ナムル</p> <p>揚げ大豆</p> <p>厚揚げキムチ丼</p> <p>804kcal</p> <p>牛乳・豚肉・厚揚げ・ハム こめ・ごま・かたくり粉・さとう・油 白菜キムチ・人参・豆もやし・小松菜</p>	<p>まうれん草のごま和え</p> <p>卵の花炒め</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>636kcal</p> <p>牛乳・おから・鶏肉・豆腐・油揚げ・さつま揚げ こめ・こんにゃく・ごま・さとう・油 人参・ごぼう・しななく・しらたき・かたくり粉・きゅうり・とうもろこし・小松菜・しめじ</p>
16	17	18	19	20
<p>のりナッツ和え</p> <p>豆腐そぼろ丼</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>714kcal</p> <p>牛乳・鶏肉・厚揚げ・ベーコン・のり・油揚げ こめ・ワンタン皮・アーモンド・かたくり粉・油 人参・ごぼう・しななく・しらたき・かたくり粉・きゅうり・とうもろこし・小松菜・しめじ</p>	<p>塩昆布和え</p> <p>ポテトのマヨネーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>生姜しょうゆらーめん</p> <p>中華めん</p> <p>773kcal</p> <p>牛乳・豚肉・わかめ・チーズ・塩昆布 中華めん・じゃが芋・マヨネーズ・油 人参・ごぼう・しななく・しらたき・かたくり粉・きゅうり・とうもろこし・小松菜・しめじ</p>	<p>ツナとひじきのサラダ</p> <p>白身魚の甘酢あんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが汁</p> <p>714kcal</p> <p>牛乳・白身魚・豚肉・ツナ こめ・じゃが芋・こんにゃく・さとう・油 玉ねぎ・人参・ピーマン・きゃべつ・きゅうり</p>	<p>しらたきのツルツル炒め</p> <p>いわしの蒲焼</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>769kcal</p> <p>牛乳・ベーコン・油揚げ・みそ こめ・こんにゃく・さとう・油 人参・小松菜・もやし・とうもろこし・かぼちゃ・玉ねぎ・えのき</p>	<p>たくあんのカレマヨサラダ</p> <p>豚肉とピーマンのオイスター炒め</p> <p>ごはん</p> <p>さつま芋のホカホカみそ汁</p> <p>760kcal</p> <p>牛乳・豚肉・ハム・油揚げ こめ・じゃが芋・春雨・さつま芋・マヨネーズ・油・さとう 人参・ピーマン・大根・きゃべつ・きゅうり・ごぼう・小松菜・ねぎ</p>
23	24	25	26	27
<p>千草和え</p> <p>切り昆布煮</p> <p>さつま芋ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>675kcal</p> <p>牛乳・刻み昆布・油揚げ・さつま揚げ・鶏肉・豚肉・豆腐・鶏卵・みそ こめ・じゃが芋・こんにゃく・ごま・さとう・油 人参・ごぼう・しななく・しらたき・かたくり粉・きゅうり・とうもろこし・小松菜・しめじ</p>	<p>アーモンドサラダ</p> <p>鯖のピリ辛焼き</p> <p>ごはん</p> <p>切干大根のみそ汁</p> <p>720kcal</p> <p>牛乳・さば・油揚げ・みそ こめ・じゃが芋・アーモンド・さとう・油 人参・ごぼう・しななく・しらたき・かたくり粉・きゅうり・とうもろこし・小松菜・しめじ</p>	<p>じゃこサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>米粉きなこ揚げパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>806kcal</p> <p>牛乳・きなこ・しらす・ベーコン・わかめ 米粉パン・じゃが芋・さとう・油 人参・ごぼう・しななく・しらたき・かたくり粉・きゅうり・とうもろこし・小松菜・しめじ</p>	<p>みかんヨーグルト</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>タコライス</p> <p>803kcal</p> <p>牛乳・ヨーグルト・豚肉・大豆 こめ・さとう・油 人参・小松菜・もやし・とうもろこし・かぼちゃ・玉ねぎ・えのき</p>	<p>パリパリサラダ</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げと大根のオイスター煮</p> <p>764kcal</p> <p>牛乳・豚肉・うずら卵・しらす・厚揚げ こめ・コロッケ・ワンタン皮・さとう・油 人参・ごぼう・しななく・しらたき・かたくり粉・きゅうり・とうもろこし・小松菜・しめじ</p>
30	31	<p>振替休業</p> <p>知っていますか？ 米のこと</p> <p>「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。</p> <p>もみのつくり</p> <p>もみ殻 ぬか層 胚乳 胚(胚芽)</p> <p>キロカロリー (kcal)</p> <p>使われている主な赤の食品</p> <p>使われている主な黄の食品</p> <p>使われている主な緑の食品</p>		
<p>たくあんサラダ</p> <p>ホクホク秋の味覚カレー</p> <p>797kcal</p> <p>牛乳・豚肉・かつお節 こめ・さつま芋・ごま・プリン・油 人参・ごぼう・しななく・しらたき・かたくり粉・きゅうり・とうもろこし・小松菜・しめじ</p>	<p>少年写真新聞社2023</p>			

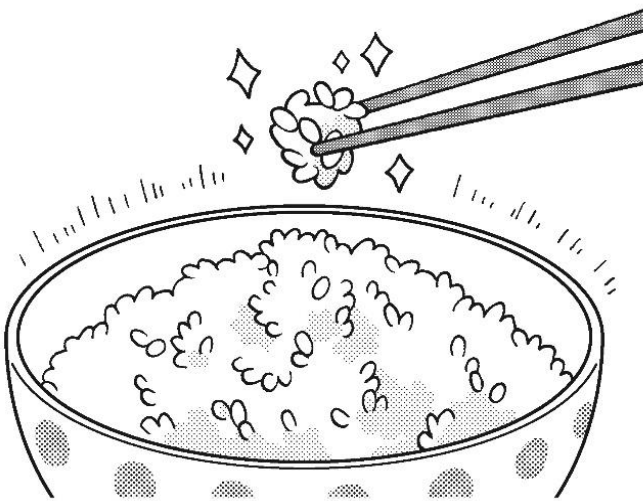
# 10月給食だより



魚沼市立小出中学校

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

## おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

### 気をつけたい 塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。

○ つける



× かける



### 10月15日は 世界手洗いの日

世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。

