



# 10月献立表



魚沼市立小出中学校

| 月               | 火                                     | 水  | 木                                    | 金   |
|-----------------|---------------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| 日にち             | 1                                     | 2  | 3                                    | 4   |
| 副菜              | 千草和え                                  | かぼちゃとツナのサラダ                                | のりナッツ                                | ほうれん草のナムル                                 |
| 主菜              | 揚げ大豆                                  | 手作り春巻き                                     | 鯖の旨味噌焼き                              | 豚肉とニラのピーマン炒め                              |
| 主食              | 大麦めん                                  | ごはん  | ごはん                                  | ごはん                                       |
| 汁物              | 和風汁                                   | 鶏ときのこの味噌バター汁                               | ほうとう                                 | ヤージャン豆腐                                   |
| キロカロリー (kcal)   | 878kcal                               | 853kcal                                    | 767kcal                              | 714kcal                                   |
| 使われている主な赤の食品    | 牛乳・鶏肉・大豆・油揚げ・わかめ                      | 牛乳・ウィンナー・チーズ・鶏肉・ツナ・豆腐・油揚げ・みそ               | 牛乳・さば・鶏肉・油揚げ・みそ・のり                   | 牛乳・豚肉・ハム・厚揚げ・みそ                           |
| 使われている主な黄の食品    | 大麦めん・さつま芋チップス・さとう・油                   | こめ・春巻き皮・マヨネーズ・バター                          | こめ・ほうとうめん・ごま・アーモンド・さとう               | こめ・ピーマン・ごま・さとう・油                          |
| 使われている主な緑の食品    | えのき・なめこ・人参・ほうれん草・もやし・きゃべつ・とうもろこし      | かぼちゃ・枝豆・玉ねぎ・しめじ・大根・人参                      | ほうれん草・もやし・きゃべつ・人参・かぼちゃ・ごぼう・大根・白菜・しめじ | きゃべつ・玉ねぎ・人参・もやし・にら・きくらげ・ほうれん草・竹の子・椎茸・白菜   |
| 7               | 8                                     | 9  | 10                                   | 11  |
| フルーチェ           | 春雨サラダ                                 | もやしのしょう油マレンチ                               | チキンサラダ                               | たくあんのカレマヨサラダ                              |
| じゃこサラダ          | 鶏肉とさつま芋のマヨグラタン                        | ポテトとツナのマヨ焼き                                | じゃが芋のピリ辛味噌炒め                         | 鶏肉と高野豆腐のチリソース                             |
| タコライス           | ごはん                                   | 鶏肉だんご汁                                     | ごはん                                  | ごはん                                       |
|                 | 沢煮椀                                   | 黒コッペパン                                     | きのこのみそ汁                              | ベーコンと白菜のコンソメスープ                           |
| キロカロリー (kcal)   | 808kcal                               | 749kcal                                    | 733kcal                              | 765kcal                                   |
| 使われている主な赤の食品    | 牛乳・豚肉・大豆・ちりめん・わかめ                     | 牛乳・鶏肉・チーズ・ハム・豚肉・かまぼこ                       | 牛乳・鶏団子・ツナ・豆腐・油揚げ                     | 牛乳・高野豆腐・鶏肉・ハム・ベーコン                        |
| 使われている主な黄の食品    | こめ・フルーチェ・さとう・油                        | こめ・さつま芋・春雨・ごま・マヨネーズ・さとう・油                  | 小麦パン・じゃが芋・マヨネーズ・さとう・油                | こめ・春雨・マヨネーズ・さとう・油                         |
| 使われている主な緑の食品    | 玉ねぎ・人参・セロリ・ダイズトマト・きゃべつ・もやし・とうもろこし・みかん | 玉ねぎ・人参・きゃべつ・とうもろこし・きくらげ・ごぼう・えのき・竹の子・椎茸・小松菜 | 玉ねぎ・もやし・小松菜・とうもろこし・しめじ・にら・えのき        | 玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・きゃべつ・人参・とうもろこし・大根・なめこ・えのき |
| 14              | 15                                    | 16   | 17                                   | 18  |
| <b>スポーツの日</b>   |                                       |  |                                      |   |
|                 | もやしとちくわの和え物                           | ほうれん草の磯マヨ和え                                | ツナサラダ                                | さつま芋とチーズのサラダ                              |
|                 | 手作り青りんごゼリー                            | 鯖のピリ辛焼き                                    |                                      | 鶏小間                                       |
|                 | ジャージャー麺                               | ごはん  | チキンライス                               | ごはん                                       |
|                 | 米粉めん                                  | 南瓜のみそ汁                                     | じゃがもちボールの豆乳米粉スープ                     | わかめとえのきのみそ汁                               |
| キロカロリー (kcal)   | 857kcal                               | 764kcal                                    | 780kcal                              | 843kcal                                   |
| 使われている主な赤の食品    | 牛乳・鶏肉・豚肉・ちくわ・わかめ・みそ                   | 牛乳・さば・油揚げ・かつお節・みそ                          | 牛乳・豆乳・鶏肉・ウィンナー・ベーコン・ツナ               | 牛乳・鶏肉・ウィンナー・チーズ・豆腐・わかめ・みそ                 |
| 使われている主な黄の食品    | 米粉めん・デザート・さとう・油                       | こめ・マヨネーズ・さとう・油                             | こめ・じゃがもち・マヨネーズ・さとう・油                 | こめ・さつま芋・マヨネーズ・さとう・油・はちみつ                  |
| 使われている主な緑の食品    | 竹の子・玉ねぎ・人参・椎茸・グリーンピース・もやし・きゃべつ        | ほうれん草・もやし・とうもろこし・かぼちゃ・玉ねぎ・えのき・小松菜          | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・とうもろこし・きゃべつ・ブロッコリー    | 玉ねぎ・ねぎ・しょうが・えのき・干しぶどう                     |
| 21              | 22                                    | 23   | 24                                   | 25  |
| ブロッコリーとアーモンドサラダ | しらたきのソルツル炒め                           | パリパリサラダ                                    | のりナッツ                                | 五目きんぴら                                    |
| 白身魚南蛮漬け         | 南瓜のミートグラタン                            |  |                                      | きりざい                                      |
| ごはん             | ごはん                                   | きなこ揚げパン                                    | 豆腐そぼろ丼                               | ごはん                                       |
| さつま芋のホカホカみそ汁    | 豚汁                                    | ポトフ  | 切干大根のみそ汁                             | 白菜のみそ汁                                    |
| キロカロリー (kcal)   | 733kcal                               | 763kcal                                    | 854kcal                              | 676kcal                                   |
| 使われている主な赤の食品    | 牛乳・白身魚・油揚げ・みそ                         | 牛乳・鶏肉・チーズ・豚肉・ベーコン・豆腐・みそ                    | 牛乳・ウィンナー・ちりめん・きなこ                    | 牛乳・鶏肉・厚揚げ・油揚げ・みそ・のり                       |
| 使われている主な黄の食品    | こめ・さつま芋・アーモンド・さとう・油                   | こめ・じゃが芋・さつま芋・こんにやく・さとう・油                   | こめ・じゃが芋・さつま芋・ワンタン皮・さとう・油             | こめ・じゃが芋・アーモンド・油                           |
| 使われている主な緑の食品    | きゃべつ・ブロッコリー・人参・とうもろこし・ごぼう・小松菜         | 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ダイズトマト・小松菜・もやし・とうもろこし・ごぼう・大根   | きゃべつ・もやし・人参・玉ねぎ・しめじ                  | 人参・ごぼう・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・きゃべつ・大根・えのき・小松菜      |
| 28              | 29                                    | 30   | 31                                   |   |
| <b>合唱コン振休</b>   |                                       |  |                                      |   |
|                 | 小松ナムル                                 | ハニー南瓜サラダ                                   | 手作り抹茶プリン                             | ツナとひじきのサラダ                                |
|                 | ガーリックポテト                              | 白身魚のレモンソース焼き                               |                                      |   |
|                 | ごま豆乳担々めん                              | ごはん  | パンプキンカレー                             |   |
|                 | 中華めん                                  | 鶏ごぼうスープ                                    |                                      |   |
| キロカロリー (kcal)   | 865kcal                               | 735kcal                                    | 832kcal                              |   |
| 使われている主な赤の食品    | 牛乳・豚肉・豆乳・大豆・ハム・鶏卵                     | 牛乳・白身魚・鶏肉・豆腐                               | 牛乳・豚肉・ツナ・小豆・ホイップ                     |   |
| 使われている主な黄の食品    | 中華めん・じゃが芋・ごま・さとう・油                    | こめ・春雨・アーモンド・マヨネーズ・はちみつ・さとう・油               | こめ・さつま芋・デザート・さとう・油                   |   |
| 使われている主な緑の食品    | 玉ねぎ・人参・にら・もやし・小松菜                     | 玉ねぎ・かぼちゃ・とうもろこし・枝豆・人参・ごぼう・小松菜・きくらげ         | 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・しめじ・きゃべつ・パプリカ            |   |

**スポーツと食**  
**アスリートの体づくりに欠かせない食事**  
 アスリートは、毎日の激しい練習などで体をたくさん動かすため、多くのエネルギーや栄養素をとることが必要になります。ただし、何でもたくさん食べればよいというわけではありません。体を動かすエネルギー源となるごはん、筋肉や骨などの体をつくる肉や魚、体の調子をととのえる野菜や果物などを、バランスよく、適切にとることができる食事が大切です。  
 千葉ジェッツの原修太選手も、体の調子をととのえ、筋肉をつくるうえで、食事は大切なものと考えています。練習などの後は、できるだけ早く、十分な食事をとることを心がけていて、外国の選手にもパワー負けしない強い体をつくることにつながっているそうです。



# 10月給食だより



魚沼市立小出中学校

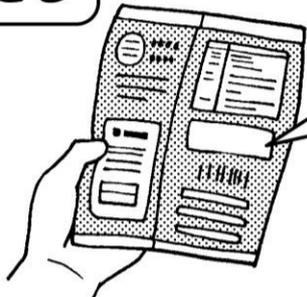
自分でできる

おうちの人と一緒に

## 減塩にチャレンジ!

自分で  
できる

### 塩分の量を知ろう



食塩相当量 0.5g

コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10~11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分で  
できる

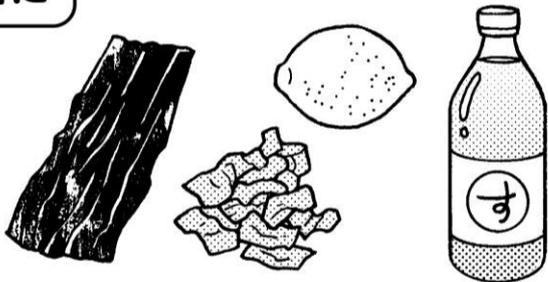
### 食べ方を工夫しよう



ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人  
と一緒に

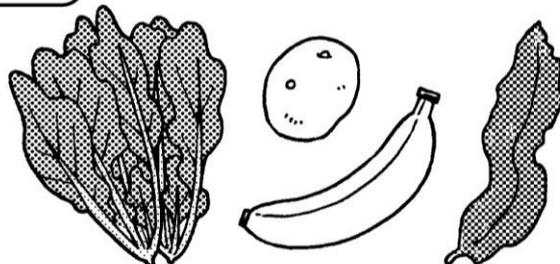
### だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人  
と一緒に

### カリウムをとる



カリウムは、塩分(ナトリウム)を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

食品ロスを  
減らすために

## 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限(未開封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

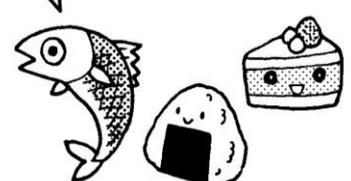
期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ!



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね!



消費期限