

10月

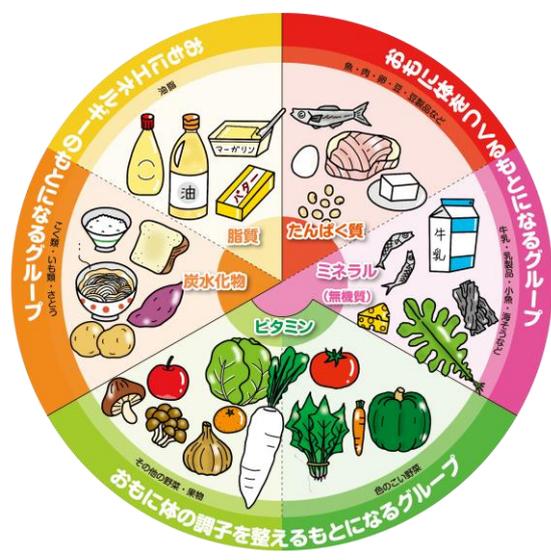
給食だより

令和6年度
魚沼市立広神中学校

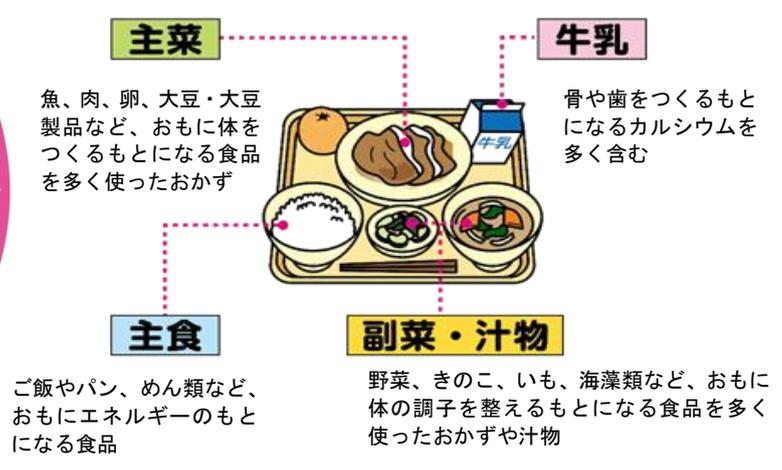
芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋・・・といわれるように、さまざまなことにじっくりと取り組むことができる季節になりました。食の分野でいえば、実りの秋・食欲の秋です。新米やきのこ、栗、さつまいもなどおいしい食べ物が出回ります。食べ過ぎには注意しながら、旬の食材を存分に楽しみ、実りのある秋にしましょう。

栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内での働きの違いでグループに分けることができます。それぞれのグループの食品が、毎食の食事の中に偏りなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!



近年、痩身志向の低年齢化が見られ、「やせたい」願望が強い小・中学生などの食生活の乱れが問題となっています。成長期は、普段の生活のためだけでなく、成長のためのエネルギーも必要となるため、さまざまな種類の栄養素が必要になります。それらが不足すると、健全な発育・発達が阻害される危険があり、また偏ったボディイメージは過食症・拒食症などの摂食障害を引き起こす可能性もあります。成長期の皆さんは、発育・発達を第一に考え、バランスのよい食事と適度な運動で健康な体づくりを心掛けましょう。

食べ物を無駄にしていますか?

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものです。一人ひとりが食品を無駄にしないように意識することが大切です。

<食品ロスを防ぐためにできること>

<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ。</p> 	<p>冷蔵庫や食品庫の【見える化】をする。</p> 	<p>必要なものを使い切れる分だけ買う。</p> 
---	---	--

10月献立予定表

魚沼市立広神中学校

月	火	水	木	金
<p>献立の見方</p> <p>副菜 ふくさい 主菜 しゅさい</p> <p>しゅよく 主食 しるもの 汁物</p>	<p>五目きんぴら ますの塩焼き</p> <p>ごはん さつま汁</p>	<p>新人戦 (給食なし)</p> <p>Enjoy Sports!</p>	<p>わかめサラダ 鶏肉のレモンソース</p> <p>ごはん お豆スープ</p>	<p>たくあん和え いわしのかば焼き</p> <p>ごはん じゃがべー汁</p>
エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	713 2.4		797 1.9	826 2.8
赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品	ます さつまあげ とりにく 牛乳		とりにく わかめ だいす ウィンナー牛乳	いわし ベーコン だいす 牛乳
緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ こんにゃく		きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく
黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品	こめ あぶら さとう ごま さつまいも		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも バター
7	8	9	10 目の愛護デー	11
<p>おかか サラダ</p> <p>豚丼 (麦ごはん) 厚揚げと小松菜のスープ</p>	<p>りんご ごまネーズ和え</p> <p>大麦めん きつね汁</p>	<p>切干大根の炒め煮 厚焼き卵</p> <p>ごはん 麩のみそ汁</p>	<p>五色和え レバーのごまみそがらめ</p> <p>ごはん ランドル環みそ汁</p>	<p>しょうゆ フレンチ</p> <p>おさつカレー (麦ごはん)</p>
711 2.3	741 2.4	760 2.6	749 2.4	757 2.9
ぶたにく ツナ かつおぶし あつあげ牛乳	あぶらあげ ぶたにく 牛乳	たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	レバー かまぼこ ハム ちくわ あぶらあげ ジョア	とりにく ハム 牛乳
たまねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ もやし きゅうり にんじん メンマ しいたけ はくさい こまつな	しいたけ にんじん はくさい ねぎ キャベツ もやし ごぼう きゅうり コーン りんご	だいこん にんじん さやいんげん ぶなしめじ こまつな ねぎ	こまつな にんじん コーン だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ もやし こまつな
こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	おおむぎめん ごま マヨネーズ	こめ じゃがいも ぶ あぶら さとう	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	こめ むぎ さつまいも あぶら
14	15	16	17	18
<p>スポーツの日</p>	<p>アーモンドおひたし 白身魚のもみじ焼き</p> <p>ごはん きのこ汁</p>	<p>コロコロ サラダ</p> <p>きなこ揚げパン 豆乳スープ</p>	<p>大豆サラダ 親子煮</p> <p>ごはん 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p>ごま酢和え きりざい</p> <p>ごはん 厚揚げのそぼろ煮</p>
	713 1.9	784 3.0	769 2.8	800 2.4
	すけそうだら ぶたにく とうふ 牛乳	きなこ チーズ ベーコン とうにゅう牛乳	たまご とりにく だいす ハム とうふ わかめ 牛乳	なっとう ツナ とりにく あつあげ牛乳
	にんじん もやし いら しめじ なめこ えのき ごぼう だいこん こんにゃく	にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや えだまめ コーン キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	のざわな だいこん こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん
	こめ アーモンド マヨネーズ	こめパン あぶら さとう じゃがいも	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら かたくりこ
21	22	23	24	25
<p>ささみともやしのサラダ 回鍋肉</p> <p>ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>大学いも 五目おひたし</p> <p>中華めん しょうゆラーメンスープ</p>	<p>ゆかり和え 車麩の甘辛フライ</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>	<p>カレー浸し さばのみそ煮</p> <p>ごはん 根菜のごま汁</p>	<p>ヨーグルト こんにゃくサラダ</p> <p>秋のハヤシライス (麦ごはん)</p>
716 2.2	803 2.5	747 2.6	762 2.5	779 2.4
ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう	ぶたにく なると かまぼこ かつおぶし牛乳	ぶたにく かまぼこ 牛乳	さば とりにく あぶらあげ 牛乳	ぶたにく ヨーグルト 牛乳
キャベツ たけのこ たまねぎ ピーマン もやし きゅうり にんじん コーン だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	もやし メンマ ねぎ こまつな はくさい にんじん コーン	キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう えのきたけ たけのこ	しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん れんこん ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ トマト キャベツ きゅうり こんにゃく
こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	ちゅうかめん さつまいも あぶら さとう ごま	こめ くるまふ こむぎこ パンこ あぶら マロニー	こめ さとう じゃがいも ごま	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも さとう ごまあぶら
26日(土)	29	30	31	
<p>キムチ和え 春巻き</p> <p>ごはん みそワンタンスープ</p>	<p>ごま和え 肉豆腐</p> <p>ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>すき昆布のサラダ スラッピージョー</p> <p>コッペパン コーンシチュー</p>	<p>スパゲッティサラダ 手作りかぼちゃコロッケ</p> <p>ごはん ミネゼリ 春雨スープ</p>	<p>正しいところに 食器を置こう!</p> <p>今日の エネルギーは どのくらい?</p>
760 2.2	763 2.5	777 3.7	846 2.2	
とりにく ぶたにく 牛乳	ぶたにく とうふ あつあげ だいす 牛乳	ベーコン ぶたにく だいす こんぶ とりにく チーズ 牛乳	ハム ベーコン 牛乳	
はくさい きゅうり にんじん キャベツ ねぎ しいたけ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ こんにゃく キャベツ もやし こまつな だいこん	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム こまつな	
こめ あぶら さとう ごまあぶらワンタン	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	コッペパン あぶら さとう パンこ ごまあぶら ごま じゃがいも バター	こめ あぶら スパゲッティ マヨネーズ はるさめ	<p>どんな食材が 使われているか 確認しよう!</p>

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。