

10月給食予定献立表

ふくしま新世高等学校保原校舎
(給食時間 16:40~17:20)

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	月	麦ごはん 牛乳 チキンピカタ 添え：人参グラッセ 大根とツナのサラダ わかめのスープ 梨	830	38.8	30.5	1.9
3	火	ごはん のりふりかけ 牛乳 炒り豆腐 にらの酢味噌和え 沢煮椀	818	32.1	30.5	2.2
4	水	麦ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ バンバンジーサラダ ほうとう汁	815	33.8	24.3	2.8
5	木	セルフ玉子サンド 牛乳 ブロッコリーの土佐酢和え トマトスープ りんご	790	35.6	30.0	3.7
6	金	豚キムチ丼 牛乳 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	832	34.3	31.6	3.3
10	火	〈目の愛護デー献立〉 人参ごはん 牛乳 鮭フライ ほうれん草のごま和え 味噌汁 ブルーベリーゼリー	822	32.5	24.8	3.1
11	水	麦ごはん 牛乳 松風焼き ポテトサラダ 味噌汁	855	32.9	33.5	2.7
12	木	ごはん 牛乳 にしん照り煮 大根と油麩の煮物 小松菜のお浸し 豚汁	837	33.1	28.5	3.0
13	金	〈定通大会応援献立〉 カツカレーライス 牛乳 桜エビと京菜のサラダ フルーツヨーグルト	1008	37.5	25.1	3.1
17	火	麦ごはん 牛乳 カシューナッツの炒め物 蒸シューマイ ほうれん草のふわふわ卵スープ	939	38.5	35.1	3.1
18	水	いわしのかば焼き丼 牛乳 チンゲン菜の辛味酢和え 味噌汁	875	34.9	32.1	2.7
19	木	けんちんうどん 牛乳 豆と小松菜のお浸し フルーツ白玉ぜんざい	843	29.5	21.7	2.9
20	金	七穀ごはん 牛乳 チンジャオロースー 春巻き あさりの味噌汁	906	30.3	35.9	2.9
23	月	麦ごはん 牛乳 鮭のホイル焼き スパゲティソテー 味噌汁 柿	837	32.9	19.7	1.9
24	火	コッペパン チョコクリーム 牛乳 煮込みハンバーグ ブロッコリー ポトフ	863	30.3	37.6	3.9
25	水	麦ごはん 牛乳 さばサラサ焼き にとともやしの炒め物 かき卵スープ	844	33.3	37.2	20.
26	木	〈試食会献立〉 十穀ごはん 牛乳 油淋鶏 ほうれん草のナムル いも煮汁	925	36.7	37.2	2.4
30	月	きつねうどん 牛乳 フルーツホイップクリーム	797	30.7	39.9	3.9
31	火	〈ハロウィン献立〉 かぼちゃのカレーライス コールスローサラダ ハロウィンゼリー	978	29.0	40.2	2.6

※都合により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 10月号

10月の目標
果物を食べよう!

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。10月は県北定通大会、研修旅行と皆さんが楽しみにしている行事が組まれています。給食でも「目の愛護デー」「試食会」「ハロウィン」と行事食が目白押しとなっています。

なんとといっても、「食欲の秋」です。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

🍏 果物を食べよう! 🍏

果物のカロリーは高い? = 「太りたくない・・・」

果物は甘いので、「甘い果物＝糖分が多く、高カロリー」というイメージがあるかもしれませんが、確かに、果物には糖分が含まれますが、甘い菓子類に比べると脂質は少なく、カロリーは低めです。間食時に、甘いお菓子を果物に替えることで、水分やビタミン、食物繊維の補給に役立ちます。

☆☆10月の行事食について☆☆

【10月10日(火)：目の愛護デー献立】

人参ごはん、牛乳、鮭フライ、ほうれん草のごま和え、味噌汁、ブルーベリーゼリー

👁️ 目の健康を保つために大切な栄養素と食べ物

<p>ビタミンA (カロテン類)</p> <p>うなぎ、鶏・豚レバー、にんじん、モロヘイヤなど</p> 	<p>ビタミンB群</p> <p>豚ヒレ肉、豚・牛レバー、卵、にんにく、かつおなど</p> 	<p>ビタミンC</p> <p>赤・黄ピーマン、レモン、ブロッコリー、グレープフルーツなど</p> 	<p>アントシアニン</p> <p>なす、赤キャベツ、赤じそ、紫芋、カシス、ブルーベリー、ぶどうなど</p> 
<p>ビタミンE</p> <p>西洋かぼちゃ、アーモンド、いくらなど</p> 	<p>ルテイン</p> <p>蕎麦、ほうれん草、ブロッコリー、芽キャベツ、とうもろこしなど</p> 	<p>DHA</p> <p>いわし・ぶりなどの青魚、アンコウ肝など</p> 	<p>アスタキサンチン</p> <p>鮭、えび、カニ、ます、いくらなど</p> 

※ルテイン

テレビ、パソコン、スマホは日常の中にすっかり溶け込んでいますが、これらから発せられる**ブルーライト(青色光)**は、直接網膜に届き、網膜を破壊してしまう波動です。このような高エネルギーの**光**を吸収したり、それにより発生する活性酸素を消去してくれるのが**ルテイン**です。**ほうれん草**や**人参**、**かぼちゃ**など緑黄色野菜に多く含まれています。

【10月13日(金)：定通大会応援献立】: **勝つかレーライス**

日頃の練習成果を、思う存分、発揮してください。給食室一同、応援してます!!



【10月26日(木)：試食会献立】

十穀ごはん、牛乳、油淋鶏(ユーリンチー)、ほうれん草のナムル、いも煮汁



保護者の皆様へ

今年の試食会の献立は生徒のみなさんの人気No.1メニュー「油淋鶏」と実りの秋代表「いも煮汁」です。皆様のご参加をお待ちしております。



【10月31日(月)：ハロウィン献立】

かぼちゃのかレーライス、牛乳、コールスローサラダ、ハロウィンゼリー