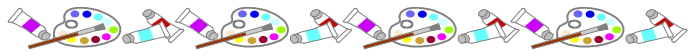




10月の給食だより



平成22年度
村上市立神納中学校

日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	食品群/主な栄養素 副食	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (金)	しらすわかめ ごはん	牛乳	鶏肉とカシューナッツの炒め物 えびと春雨のスープ 果物(ぶどう)	鶏肉 えび 豆腐	わかめ しらす干し 牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	しいたけにんにく 玉ねぎ えのきたけ ねぎしょうがぶどう	米 上白糖 片栗粉 はるさめ	米油 ごま カシューナッツ ごま油	852
5 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉のレモンじょうゆあえ こんにゃくサラダ みそ汁	鶏肉 みそ かまぼこ うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	レモン もやし こんにゃく ねぎ きゅうり しめじ	米 片栗粉 上白糖 さつまいも	米油 ごま油	900
6 (水)	ごはん 味付けのり	牛乳	枝豆炒り玉子 酢じょうゆあえ 車麩と野菜の煮物	卵 がんもどき	味付けのり 牛乳	にんじん きぬさや	玉ねぎ 枝豆 キャベツ もやし こぼろ 大根 こんにゃく しじみ	米 麩 じゃがいも 上白糖	米油 ごま油 ごま	769
7 (木)	きのこうどん	牛乳	大学いも ゆかりあえ お米のムース	鶏肉 なると うすあげ	牛乳	にんじん	えのきたけ ねぎ まいたけ しじみ キャベツ きゅうり	うどん さつまいも 上白糖 水あめ	米油 ごま	863
8 (金)	ごはん	牛乳	まぐろの東煮 ほうれんそうサラダ みそ汁	まぐろ ハム みそ うすあげ	牛乳	ほうれんそう	しょうが もやし とうもろこし えのきたけ 大根	米 片栗粉 上白糖 じゃがいも	米油 ごま マヨネーズ	812
9 (土)	タコライス	牛乳	ひよこ豆のサラダ ラ・フランスヨーグルト	豚肉 大豆 ひよこ豆	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 黄パプリカ キャベツ	米 三温糖	米油	847
12 (火)	セルフ ハンバーガー	ブルーバ リーヨー グルト	コーンスープ ミニフィッシュ	豚肉 牛肉 おから 大豆 卵 ベーコン	スキムミルク 牛乳 ヨーグルト チーズ ミニフィッシュ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン 薄力粉 パン粉 上白糖 じゃがいも	米油 バター	777
13 (水)	さつまいも ごはん	牛乳	さんまの塩焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁	さんま 豚肉 みそ うすあげ	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	こんにゃく メンマ 大根 えのきたけ ねぎ	米 さつまいも 上白糖	ごま 米油 ごま油	796
14 (木)	ごはん	牛乳	生揚げのみそ田楽 切干大根のごま酢あえ けんちん汁	生揚げ みそ ツナ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん きぬさや	切干大根 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ	米 三温糖 上白糖 さといも	ごま ごま油	752
15 (金)	レモンライス クリーム ソース	牛乳	ハムと海藻のマリネ 果物(りんご)	豚肉 いんげん豆 ハム	牛乳 海藻	ピーマン 赤パプリカ	レモン 玉ねぎ しめじ とうもろこし りんご キャベツ きゅうり	米 薄力粉	米油 バター オリーブ油	865
19 (火)	ゆかりごはん	牛乳	豆腐のごまだれかけ 錦糸あえ せんべい汁	豆腐 錦糸玉子 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ 大根 きゅうり ねぎ こぼろ しめじ	米 片栗粉 上白糖 かやきせんべい	米油 ごま	787
20 (水)	ごはん	牛乳	小魚と大豆のごまがらめ 昆布あえ 豚肉と里芋の炒め煮	大豆 豚肉 うすら卵	牛乳 かたくちいわし 塩昆布	にんじん きぬさや	白菜 きゅうり 大根 しいたけ こんにゃく にんにく しょうが	米 上白糖 さといも 三温糖	米油 アーモンド ごま ごま油	919
21 (木)	マーボーめん	牛乳	いかともやしのサラダ 果物(梨)	豚肉 大豆 みそ 豆腐 いか	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ しじみ 梨 ねぎ もやし 枝豆	中華めん 三温糖 片栗粉	米油 マヨネーズ	812
22 (金)	ごはん	牛乳	いかのごまみそ焼き ひじきと大豆のサラダ みそ汁 果物(ぶどう)	いか みそ 大豆 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが もやし キャベツ ねぎ きゅうり ぶどう	米 三温糖 上白糖 じゃがいも	ごま 米油	843
26 (火)	ココア 揚げパン	牛乳	海藻とツナのサラダ 秋の香りシチュー	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり マッシュルーム しめじ とうもろこし 玉ねぎ	米粉パン 上白糖 薄力粉 さつまいも	米油 ごま油 ごま 栗 バター	811
27 (水)	ごはん 納豆	牛乳	おひたし いも煮 果物(梨)	納豆 かつお節 牛肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	白菜 ねぎ こんにゃく しめじ 梨	米 さといも 三温糖		881
28 (木)	さつまいもと きのこの カレーライス	牛乳	チーズとコーンのサラダ 果物(りんご)	豚肉 大豆 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ しじみ エリンギ しょうが にんにく りんご とうもろこし きゅうり	米 さつまいも 三温糖	米油	844
29 (金)	ごはん	牛乳	赤魚の揚げ煮 はりはり漬け みそ汁	あかうお 大豆 みそ 生揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん	切干大根 白菜 こぼろ ねぎ えのきたけ	米 薄力粉 片栗粉 上白糖 三温糖	米油	807
30 (土)	豚丼	牛乳	菊花あえ みそ汁 ももゼリー	豚肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ いんげん	こんにゃく こぼろ 玉ねぎ えのきたけ しいたけ 菊 白菜	米 三温糖 上白糖	米油	912

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。

地産地消

今月の神林産食材と
生産者の方々

生しいたけ・干しいたけ … 磯部農園さん
ねぎ・大根 … 板垣豊子さん
じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ
・白菜・かぼちゃ・さつまいも … 川崎順子さん
米 … 神林地区生産者のみなさん
※ 諸事情により変更となる場合があります。

毎月19日は
食育の日

【郷土料理】

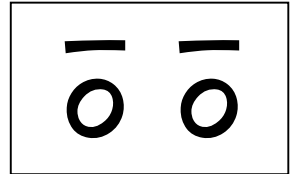
青森県
「せんべい汁」

今月の予定

- 17日(日) 文化祭
給食がありません。お弁当の用意をお願いします。
- 20日(水)~22日(金)
2・3年生は給食がありません。

ビタミンをとろう！

10月10日は目の愛護デー



私たちの体は、食事のバランスが悪いと疲れやすくなり、免疫力も落ちてしまいます。現代の生活は、テレビやパソコン、携帯電話などで、目が疲れやすい状況にあります。疲れた目を回復させ、目を健康な状態に保っていくためにも、子どものうちから正しい食生活を習慣づけておくことが大切です。

目の健康、そして体の健康と成長のために、いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。

V.A

ビタミン A は目の粘膜の細胞分化に欠かせない栄養素で、目の神経の機能を正常にする働きがあります。ビタミン A が不足すると、薄暗い場所での視力が低下する「夜盲症」という病気になりやすく、暗い場所への適応に時間がかかるようになります。

ビタミンAの多い食品

うなぎ、レバー、卵の黄身、マーガリン、緑黄色野菜 など

V.B₁

ビタミン B₁ は炭水化物（糖質）をエネルギーに変える上で大切な働きをします。神経機能の健康にも欠かせず、不足すると視神経に影響して目が疲れやすくなります。

ビタミンB₁の多い食品

豚肉、ハム、発芽米、豆腐、大豆製品、豆、うなぎ、ピーナッツ、ごま、ライ麦パン など

V.B₂

ビタミン B₂ は体の成長をサポートするので、別名「成長ビタミン」ともいわれます。不足すると口内炎などが起こりやすくなるほか、目では角膜が炎症を起こし、目の充血やゴロゴロ感の原因にもなります。

ビタミンB₂の多い食品

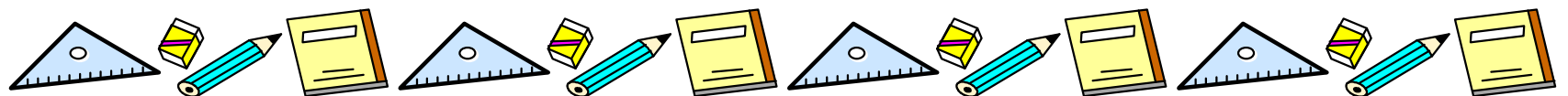
牛乳、チーズ、納豆、レバー、緑黄色野菜 など

V.C / V.E

ビタミン C は目の血管を強くする働きがあり、ビタミン E は血管や細胞を活性酸素の攻撃から守る「抗酸化ビタミン」です。病気を防ぐだけでなく、全身の老化を食い止める働きもあります。

ビタミンC・Eの多い食品

果物、ナッツ類、青背の魚、レバー、緑黄色野菜 など



給食室のヒミツ!?

④チェック！チェック！チェック！

安全でおいしい給食をみなさんに食べてもらうために、給食室では様々な「チェック」をしています。朝の健康・服装チェックから始まり、調理室の温度や湿度・たくさんある冷蔵庫や冷凍庫の温度のチェックを一日3回、水道水の温度や塩素濃度のチェックを一日2回、料理の加熱温度や冷却温度のチェックをたくさん、作業後の振り返りチェック・・・と、とにかくたくさんのチェックをし、すべてを記録に残しておくのです。その他に一月に1回するチェックもあり、給食室はチェック表だらけです。すべてを日常的にチェックすることで、給食の安全性は保たれているのです。