

10月



# 給食だより



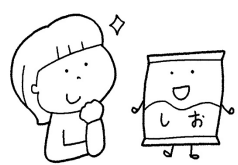
青森県立七戸養護学校

| 月                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                                                      | 水                                                                                                                                                          | 木                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                                                                                                                                                            | 6                                                                                                                                                                      | 7                                                                                                                                                          | 8                                                                                                                                                           | 9                                                                                                                                                       |
| <p>ごはん<br/>豚汁<br/>さんま梅煮<br/>おかか和え<br/>牛乳</p>                                                                                                                 | <p>みそラーメン<br/>ごぼう焼売<br/>カリフラワーのピクルス<br/>牛乳</p>                                                                                                                         | <p>ビビンバ丼<br/>みそ汁<br/>(小松菜・白菜・しめじ)<br/>厚焼き玉子<br/>りんごちゃん<br/>牛乳</p>                                                                                          | <p>豆パン<br/>クラムチャウダー<br/>チキンカツ<br/>アスパラキャベツサラダ<br/>牛乳</p>                                                                                                    | <p>ごはん<br/>みそ汁<br/>(豆腐・わかめ・ねぎ)<br/>彩り野菜肉団子<br/>切干大根煮<br/>牛乳</p>                                                                                         |
| 713kcal                                                                                                                                                      | 711kcal                                                                                                                                                                | 721kcal                                                                                                                                                    | 725kcal                                                                                                                                                     | 689kcal                                                                                                                                                 |
| <p>★血やにくになる★<br/>さんまうめに かつおぶし<br/>ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>キャベツ ごぼう にんじん<br/>だいこん こんにゃく ねぎ<br/>もやし ほうれんそう<br/>★力や熱のもとになる★<br/>ごはん あぶら<br/>さとう</p> | <p>★血やにくになる★<br/>ぶたにく なんと ごぼうしゅうまい<br/>とりにく ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>キャベツ もやし たまねぎ<br/>にんじん ピーマン しななく<br/>カリフラワー きゅうり パブリカ<br/>★力や熱のもとになる★<br/>ちゅうかめん コーン<br/>あぶら</p> | <p>★血やにくになる★<br/>ぶたにく あつやきたまご<br/>ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>ほうれんそう もやし だいこん<br/>ぜんまい にんじん はくさい<br/>こまつな しめじ<br/>★力や熱のもとになる★<br/>ごはん あぶら<br/>さとう りんごゼリー</p> | <p>★血やにくになる★<br/>とりにく あさり ベーコン<br/>ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>アスパラ キャベツ パブリカ<br/>たまねぎ にんじん<br/>マツシュルーム<br/>★力や熱のもとになる★<br/>まめパン あぶら<br/>じゃがいも</p>            | <p>★血やにくになる★<br/>とうふ わかめ さつまあげ<br/>にくだんご ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>ながねぎ だいこん<br/>にんじん いんげん<br/>★力や熱のもとになる★<br/>ごはん さとう<br/>あぶら</p>                      |
| 12                                                                                                                                                           | 13                                                                                                                                                                     | 14                                                                                                                                                         | 15                                                                                                                                                          | 16                                                                                                                                                      |
| <p>スポーツの日</p>                                                                                                                                                | <p>豚汁うどん<br/>とろたまハムカツ<br/>南瓜サラダ<br/>牛乳</p>                                                                                                                             | <p>ポークカレー<br/>キャベツサラダ<br/>りんご<br/>ジョア</p>                                                                                                                  | <p>ごはん<br/>みそ汁<br/>(菜の花・しめじ・高野豆腐)<br/>豚キムチ炒め<br/>ナムル<br/>牛乳</p>                                                                                             | <p>ごはん<br/>みそ汁<br/>(もやし・小松菜・人参)<br/>いわしのみぞれ煮<br/>おから炒め<br/>牛乳</p>                                                                                       |
|                                                                                                                                                              | 730kcal                                                                                                                                                                | 698kcal                                                                                                                                                    | 703kcal                                                                                                                                                     | 694kcal                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                              | <p>★血やにくになる★<br/>ぶたにく とろたまハムカツ<br/>ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>キャベツ ごぼう にんじん<br/>だいこん ねぎ かぼちゃ<br/>たまねぎ きゅうり<br/>★力や熱のもとになる★<br/>うどん あぶら<br/>さとう</p>                      | <p>★血やにくになる★<br/>ぶたにく ハム<br/>ジョア<br/>★体の調子を整える★<br/>たまねぎ にんじん ふくじんづけ<br/>グリーンピース パブリカ<br/>キャベツ きゅうり<br/>★力や熱のもとになる★<br/>ごはん あぶら<br/>じゃがいも</p>              | <p>★血やにくになる★<br/>ぶたにく ハム こうやとうふ<br/>こま ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>はくさい にら たまねぎ<br/>もやし ほうれんそう にんじん<br/>ぜんまい しめじ なのはな<br/>★力や熱のもとになる★<br/>ごはん あぶら<br/>さとう</p> | <p>★血やにくになる★<br/>いわしのみぞれに おから<br/>とりにく ひじき ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>こまつな にんじん<br/>もやし ごぼう<br/>ねぎ<br/>★力や熱のもとになる★<br/>ごはん あぶら</p>                       |
| 19                                                                                                                                                           | 20                                                                                                                                                                     | 21                                                                                                                                                         | 22                                                                                                                                                          | 23                                                                                                                                                      |
| <p>ごはん<br/>みそ汁<br/>(生揚げ・えのき・長ネギ)<br/>鶏の照り焼き<br/>なすのみそ炒め<br/>牛乳</p>                                                                                           | <p>山菜にゅうめん<br/>いか天ぷら<br/>ひじきとれんこんのサラダ<br/>牛乳</p>                                                                                                                       | <p>牛丼<br/>みそ汁<br/>(ほうれん草・にんじん・えのき)<br/>もやしの磯和え<br/>牛乳</p>                                                                                                  | <p>食パン (いちご&amp;マーガリン)<br/>南瓜のスープ<br/>ごぼうメンチカツ<br/>野菜とチキンのマリネ<br/>もものゼリー<br/>牛乳</p>                                                                         | <p>ごはん<br/>せんべい汁<br/>さばの塩焼き<br/>菊花和え<br/>牛乳</p>                                                                                                         |
| 705kcal                                                                                                                                                      | 745kcal                                                                                                                                                                | 727kcal                                                                                                                                                    | 685kcal                                                                                                                                                     | 738kcal                                                                                                                                                 |
| <p>★血やにくになる★<br/>とりにく ぶたにく<br/>なまあげ ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>なす にんじん たまねぎ<br/>パブリカ えのき<br/>ながねぎ<br/>★力や熱のもとになる★<br/>ごはん<br/>さとう あぶら</p>                     | <p>★血やにくになる★<br/>とりにく かまぼこ<br/>いかてんぷら ひじき ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>だいこん にんじん ごぼう<br/>ねぎ さんさいミックス<br/>しいたけ きゅうり れんこん<br/>★力や熱のもとになる★<br/>そうめん あぶら<br/>さとう</p>          | <p>★血やにくになる★<br/>ぎゅうにく ちくわ<br/>のり ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>たまねぎ こんにゃく ごぼう<br/>しいたけ ほうれんそう<br/>えのき にんじん もやし<br/>★力や熱のもとになる★<br/>ごはん あぶら<br/>さとう かたくりこ</p>  | <p>★血やにくになる★<br/>ごぼうメンチカツ ベーコン<br/>とりにく ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>かぼちゃ いんげん たまねぎ<br/>パブリカ アスパラ<br/>キャベツ<br/>★力や熱のもとになる★<br/>パン いちご&amp;マーガリン<br/>ももゼリー</p>  | <p>★血やにくになる★<br/>とりにく さば<br/>ちくわ ぎゅうにゅう<br/>★体の調子を整える★<br/>はくさい ごぼう にんじん<br/>だいこん こんにゃく ねぎ<br/>ほうれんそう しいたけ<br/>★力や熱のもとになる★<br/>ごはん あぶら<br/>せんべい さとう</p> |

| 26                                                                                                                                    | 27                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                            | 29                                                                                                                            | 30                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん<br>みそ汁<br>(大根・菜の花・長ネギ)<br>はんぺんチーズフライ<br>細竹の炒め煮<br>牛乳                                                                              | あんかけ中華麺<br>えび焼売<br>ミニたい焼き<br>牛乳                                                                                                          | 親子丼<br>なめこ汁<br>辛子和え<br>牛乳                                                                                                                     | ごはん<br>いももち汁<br>ホッケ塩焼き<br>金平ごぼう<br>牛乳                                                                                         | ピラフ<br>スープ<br>(じゃがいも・にんじん・ブロッコリー)<br>ハンバーグ<br>きのこのマリネ<br>ハロウィンミニゼリー<br>牛乳                                                                     |
| 720kcal                                                                                                                               | 709kcal                                                                                                                                  | 736kcal                                                                                                                                       | 694kcal                                                                                                                       | 730kcal                                                                                                                                       |
| ★血やにくになる★<br>はんぺんチーズフライ<br>ぶたにく ごま ぎゅうにゅう<br>★体の調子を整える★<br>だいこん ながねぎ なのはな<br>にんじん たけのこ いんげん<br>こんにゃく<br>★力や熱のもとになる★<br>ごはん さとう<br>あぶら | ★血やにくになる★<br>ぶたにく あさり きくらげ<br>えびシュウマイ ぎゅうにゅう<br>★体の調子を整える★<br>もやし はくさい<br>たまねぎ にんじん<br>チンゲンサイ<br>★力や熱のもとになる★<br>ちゅうかめん あぶら<br>かたくりこ たいやき | ★血やにくになる★<br>とりにく たまご とうふ<br>かにかま ぎゅうにゅう<br>★体の調子を整える★<br>しいたけ たまねぎ にんじん<br>れんこん ごぼう ねぎ<br>グリーンピース なめこ<br>★力や熱のもとになる★<br>ごはん あぶら<br>さとう かたくりこ | ★血やにくになる★<br>とりにく ほっけ<br>ごま ぎゅうにゅう<br>★体の調子を整える★<br>ごぼう にんじん ながねぎ<br>はくさい こんにゃく<br>いんげん<br>★力や熱のもとになる★<br>ごはん いももち<br>あぶら さとう | ★血やにくになる★<br>とりにく ハンバーグ<br>ぎゅうにゅう<br>★体の調子を整える★<br>にんじん ブロッコリー<br>きのこミックス ほうれんそう<br>アスパラ ミックスベジタブル<br>★力や熱のもとになる★<br>ごはん じゃがいも<br>コーン あぶら セリー |

※献立は都合により変更することがあります。  
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性がありま。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。



おいしく減塩する4つのポイント

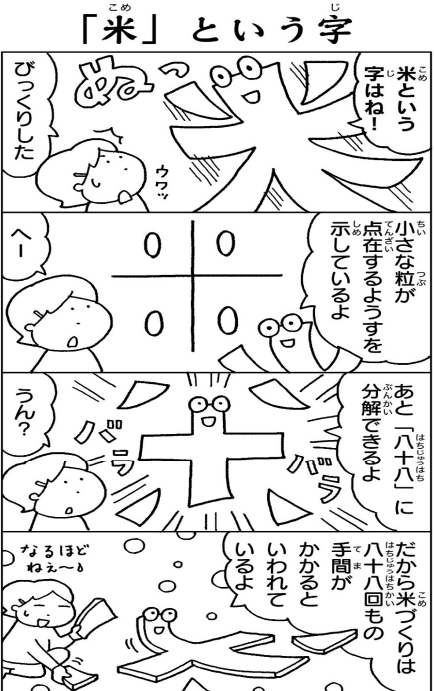
食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

**1 きちんと計量する**  
調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。

**2 調理法や味つけを工夫する**  
素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でくをつけるたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。

**3 食べ方を工夫する**  
ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。

**4 カリウムを含む食品を食べる**  
カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

家でも果物をとろう

学校給食の献立には、さまざまな果物を取り入れています。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。果物を食べると、がんの予防になるともいわれています。さまざまな果物を食べましょう。

**いも掘り**

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。

10月の給食目標



バランスよく食べよう