

10月給食だより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
しゅうきゅうぎょうび 秋季休業日	しゅうきゅうぎょうび 秋季休業日	コーンピラフ コンソメスープ (たまねぎ・キャベツ・人参) ハンバーグ アスパラレタスサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (だいこん・えのき・菊) まーぼーとうふ 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐・ねぎ) さけ しおや 鮭の塩焼き ちくげんに 筑前煮 ぎゅうにゅう 牛乳
		721kcal	752kcal	743kcal
		★血やにくくなる★ ハンバーグ ハム とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ キャベツ にんじん ミックスベジタブル アスパラ レタス パプリカ ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン あぶら	★血やにくくなる★ とうふ ぶたにく だいずミート ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいごんな えのき きく にんじん ねぎ たけのこ グリーンピース もやし きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら はるさめ かたくりこ	★血やにくくなる★ とうふ さけ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なめこ ねぎ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ きめさや ★力や熱のもとになる★ ごはん さといも さとう あぶら
9	10	11	12	13
スポーツの日	あんかけナポリタン コンソメスープ (じゃがいも・いんげん・人参) りんごサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカレー キャベツサラダ パインコンポート ジョア	こくとう 黒糖パン さつまいものシチュー ポパイチーズオムレツ やさいいた 野菜炒め ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (まめやし・ほうれん草・人参) いわしのごま味噌煮 おから炒め ぎゅうにゅう 牛乳
	709kcal	753kcal	750kcal	714kcal
	★血やにくくなる★ ウインナー ベーコン とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん いんげん はくさい アスパラ りんご ★力や熱のもとになる★ スバゲティ さとう あぶら コーン じゃがいも	★血やにくくなる★ とりにく ハム ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ パプリカ キャベツ きゅうり パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ じゃがいも あぶら	★血やにくくなる★ とりにく チーズオムレツ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ ★力や熱のもとになる★ パン さつまいも コーン かたくりこ あぶら	★血やにくくなる★ いわし おから とりにく ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし ほうれん草 にんじん ごぼう ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら
16	17	18	19	20
ごはん いもち汁 さばみぞれ煮 すき昆布の煮物 こんぶ にもの 牛乳	にくうどん ほうれん草のごま和え ボンデーナツ ぎゅうにゅう 牛乳	びびんば みそ汁 (豆腐・あおさ・ねぎ) ごもく たまごやき 五目玉子焼 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (こまつな たまねぎ・キャベツ) こまつな たまねぎ 鮭フライ ながいもの 長芋の煮物 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん わかめスープ ごぼう焼売 まーぼーはるさめ 麻婆春雨 ぎゅうにゅう 牛乳
736kcal	723kcal	714kcal	728kcal	722kcal
★血やにくくなる★ とりにく さば こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいごん しらたき ごぼう にんじん ねぎ はくさい いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん いもち さとう あぶら	★血やにくくなる★ ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ しらたき にんじん ねぎ ほうれそう キャベツ ★力や熱のもとになる★ うどん コーン ボンデーナツ さとう	★血やにくくなる★ ぶたにく あつやきたまご とうふ あおさ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし ほうれん草 だいごん にんじん ぜんまい ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう	★血やにくくなる★ さけフライ なまあげ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ こまつな たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう しいたけ いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら ながいも さとう かたくりこ	★血やにくくなる★ しゅうまい ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ たけのこ もやし いら しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん はるさめ さとう あぶら かたくりこ

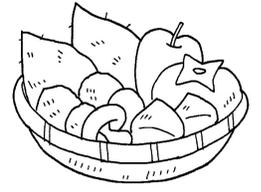
23	24	25	26	27
<p>ごはん みそ汁 (ほうれん草・えのき・人参) 照り焼きチキン ごぼうサラダ 牛乳</p>	<p>山菜にゅうめん いか天ぷら からしマヨネーズ和え 牛乳</p>	<p>豚丼 みそ汁 (大根・人参・ねぎ) 白菜のツナ和え 牛乳</p>	<p>バター食パン (いちごジャム) 南瓜のポタージュ チキンカツ マリネ 牛乳</p>	<p>ごはん みそ汁 (小松菜・もやし・しめじ) さんまの蒲焼き 切り干し大根煮 牛乳</p>
712kcal	725kcal	769kcal	724kcal	707kcal
<p>★血やにくになる★ とりにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん きゅうり ほうれんそう えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン さとう</p>	<p>★血やにくになる★ とりにく かまぼこ いかてんぷら かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ごぼう ねぎ さんさいミックス しいたけ なのはな もやし ★力や熱のもとになる★ そうめん あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく ツナ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう にんじん しらたき しいたけ グリーンピース だいこん ねぎ はくさい ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ</p>	<p>★血やにくになる★ チキンカツ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう アスパラ きのごミックス ★力や熱のもとになる★ バターしょくぱん いちごジャム さとう あぶら</p>	<p>★血やにくになる★ さんま さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん こまつな しめじ いんげん もやし ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>

30	31
<p>ごはん とり汁 たらあげ焼き 酢の物 ミニたい焼き 牛乳</p>	<p>醤油ラーメン 春巻き 菜の花サラダ かぼちゃプリン 牛乳</p>
742kcal	750kcal
<p>★血やにくになる★ とりにく たら わかめ しらす かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく なんと はるまき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ねぎ にんじん しなちく なのはな きくらげ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン</p>

10月10日は 目の愛護デーです

緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目の粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

秋はもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。



※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。

収穫の秋 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。

成長期の体をつくる 栄養がいっぱい! 魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

「米」という字

「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。

10月の給食目標



バランスよく たべよう