

# 10月給食だより

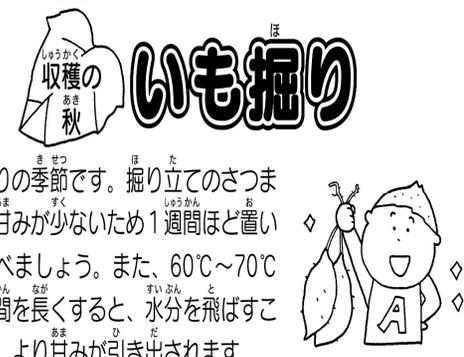


青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
しゅうききゅうぎょうび 秋季休業日	しゅうききゅうぎょうび 秋季休業日	おやこどん 親子丼 みそ汁 (チンゲン菜・えのき・人参) カリフラワーのピクルス ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (なまあげ だいこん だいこんな) (生揚げ・大根・大根菜) わかどりたつたあ 若鶏竜田揚げ みそ キャベツの味噌マヨ和え 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) さばみぞれ煮 まめ 豆もやしのナムル ぎゅうにゅう 牛乳
		748kcal	706kcal	700kcal
		★血やにくになる★ ハム とりにく たまご ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ チンゲンサイ えのき にんじん カリフラワー パプリカ きゅうり しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう	★血やにくになる★ とりにく ちくわ なまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ きゅうり にんじん だいこん だいこんな ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ さばみぞれに ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ほうれんそう もやし ぜんまい こまつな たまねぎ キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう
7	8	9	10	11
ごはん みそ汁 (菜の花・しめじ・たまねぎ) メンチカツ きりぼしだいこんに 切干大根煮 ぎゅうにゅう 牛乳	しょうゆ 醤油ラーメン ほうれん草入り餃子 りんごサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	スタミナ丼 みそ汁 (だいこんな) (大根菜・えのき・菊) ごま和え ぎゅうにゅう 牛乳	しよく 食パン (ブルーベリージャム) スープ (ベーコン・大根・人参・ブロッコリー) てりや 照焼きハンバーグ マセドアンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (なまあげ にんじん) (キャベツ・生揚げ・人参) さわらの塩焼き きんぴらごぼう ぎゅうにゅう 牛乳
738kcal	706kcal	723kcal	673kcal	691kcal
★血やにくになる★ ポークメンチカツ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なのはな しめじ たまねぎ だいこん にんじん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう	★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ なると きょうざぎ 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 しなたけ レタス りんご ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン さとう	★血やにくになる★ ぶたにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ビーマン キャベツ パプリカ ニラ だいこんな えのき きく ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう	★血やにくになる★ ベーコン ハンバーグ ハム アーモンド ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ しよくばん ブルーベリージャム じゃがいも コーン さとう	★血やにくになる★ さわら さつまあげ なまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん いんげん キャベツ だいこんな ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう
14	15	16	17	18
スポーツの日	さんさい 山菜にゅうめん やさい 野菜のかき揚げ からし 辛子マヨネーズ和え ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー わかめとブロッコリーのツナ和え パインコンポート ジョア	ごはん みそ汁 (さつまいも あぶらあげ だいこんな) (さつまいも・油揚げ・大根菜) げんき 元気つくね キャベツの磯和え ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (こまつな もやし・人参) (小松菜・もやし・人参) さけ 鮭フライ ちくぜんに 筑前煮 ぎゅうにゅう 牛乳
	694kcal	706kcal	717kcal	725kcal
	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ 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 やさいのかきあげ ★力や熱のもとになる★ そうめん あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく わかめ ツナ ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん ふくじんづけ グリーンピース ブロッコリー きゅうり パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら じゃがいも コーン	★血やにくになる★ あぶらあげ つくね かまぼこ のり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこんな ★力や熱のもとになる★ ごはん さつまいも さとう	★血やにくになる★ さけフライ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ こまつな もやし にんじん ごぼう たけのこ しいたけ きぬさや ★力や熱のもとになる★ ごはん さといも さとう あぶら

21	22	23	24	25
<p>ごはん とり汁 いわしの胡麻味噌煮 おくらのおかか和え 牛乳</p>	<p>ジャージャー麺 中華スープ (しいたけ・ハム・チンゲン菜) パンバンジーサラダ 牛乳</p>	<p>豚丼 みそ汁 (キャベツ・なす・油揚げ) 白菜のツナ和え 牛乳</p>	<p>豆パン 和風コンソメスープ (鶏肉・大根・マッシュルーム) チキンみそカツ マカロニサラダ 牛乳</p>	<p>ごはん みそ汁 (ごぼう・しめじ・人参) 麻婆春雨 キャベツのごま和え 牛乳</p>
658kcal	686kcal	700kcal	666kcal	678kcal
<p>★血やにくになる★ いわしごまみそに とりにく かつおぶし かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ オクラ ごぼう にんじん ねぎ だいこん しいたけ ★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 ハム とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ にんじん きゅうり もやし ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら さとう コーン</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう しらたき しいたけ なす キャベツ チンゲンサイ なのはな ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★ チキンみそカツ ハム とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん だいこん マッシュルーム ねぎ ★力や熱のもとになる★ まめパン マカロニ コーン あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ たけのこ もやし にら キャベツ ごぼう ブロッコリー にんじん しめじ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう はるさめ</p>
28	29	30	31	
<p>ごはん みそ汁 (キャベツ・えのき・大根菜) 揚げ豆腐 辛子和え 牛乳</p>	<p>クリームスパゲティ ミートオムレツ キャベツのサラダ 牛乳</p>	<p>中華丼 わかめスープ ほうれん草の磯和え 牛乳</p>	<p>ごはん みそ汁 (ほうれん草・えのき・人参) いわしの梅煮 肉じゃが 牛乳</p>	<p>あおもり やさい くだもの 青森の野菜や果物を 食べて、風邪に負け ない体を作ろう!</p>  <p>青森県学校 栄養士協議会 食育推進 キャラクター 『あぶにん』</p>
726kcal	676kcal	696kcal	703kcal	
<p>★血やにくになる★ とうふ かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なのはな もやし にんじん だいごんな キャベツ えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら</p>	<p>★血やにくになる★ あさり ベーコン ハム オムレツ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ほうれんそう たまねぎ にんじん マッシュルーム パプリカ キャベツ きゅうり ★力や熱のもとになる★ マカロニ あぶら マッシュポテト</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく なまあげ なんと わかめ とうふ かまぼこ ★体の調子を整える★ たけのこ チンゲンサイ にんじん はくさい しいたけ たまねぎ きぬさや ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう</p>	<p>★血やにくになる★ いわしのうめに ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ほうれんそう えのき にんじん たまねぎ しらたき きぬさや しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも さとう あぶら</p>	

※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することができます。



**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**