

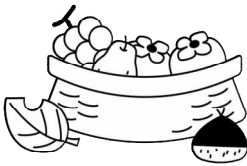
10月



給食だより



青森県立七戸養護学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
		1	2	3
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	スタミナ丼 みそ汁 (大根・いんげん・長ネギ) ごま和え ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (チンゲン菜・しめじ・人参) まーぼー豆腐 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 (キャベツ・えのき・大根菜) たちうお 太刀魚フライ きりぼしだいこんに 切干大根煮 ぎゅうにゅう 牛乳
		715kcal	748kcal	722kcal
		★血やにくになる★ ごま ぎゅうにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ピーマン パプリカ だいこん ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ いんげん ★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★ たまご とうふ ぶたにく だいずミート ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ チンゲンサイ にんじん しめじ ねぎ たけのこ もやし グリーンピース ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう はるさめ	★血やにくになる★ たちうおフライ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ だいこん えのき 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 あぶら
6	7	8	9	10
ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐・長ネギ) とろたまハムカツ すのもの 酢の物 つきみ 月見ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	にくうどん おかか和え ボンデーナツ ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうかどん 中華丼 わかめスープ きのこのマリネ ぎゅうにゅう 牛乳	こめこ 米粉パン (ブルーベリージャム) ビーフシチュー チーズオムレツ キャベツサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (もやし・小松菜・人参) いわしのみぞれ煮 おから炒め ぎゅうにゅう 牛乳
730kcal	703kcal	728kcal	734kcal	697kcal
★血やにくになる★ とうふ とろたまハムカツ わかめ ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なめこ ねぎ キャベツ きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう セリー	★血やにくになる★ ぶたにく かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ キャベツ ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら さとう ポンデーナツ	★血やにくになる★ ぶたにく なまあげ とりにく なると わかめ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たけのこ チンゲンサイ ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ アスパラ きぬさや ねぎ きのごミックス ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ぎゅうにく チーズオムレツ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ 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★ こめこパン ジャがいも あぶら ブルーベリージャム	★血やにくになる★ いわしのみぞれに おから とりにく ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ こまつな にんじん もやし ごぼう ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら
13	14	15	16	17
スポーツの日	や 焼きそば ちゅうか 中華スープ ごぼうサラダ みかんゼリー 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 りんご ジョア	ごはん はたて汁 ホッケ塩焼き ながいも 長芋のそぼろ煮 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (ほうれん草・えのき・玉ねぎ) あげ豆腐 揚げ豆腐 もやしときゅうりの梅和え ぎゅうにゅう 牛乳
	681kcal	710kcal	673kcal	716kcal
	★血やにくになる★ ぶたにく あおのり ごま とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ねぎ えのき ごぼう きゅうり ★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 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 りんご ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら ジャがいも コーン	★血やにくになる★ はたて あぶらあげ ほっけ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん だいこん キャベツ ねぎ グリーンピース ★力や熱のもとになる★ ごはん ながいも あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ あげとうふ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのき ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら

20	21	22	23	24
ごはん みそ汁 (さつまいも・油揚げ・長ネギ) 照焼きチキン 辛子マヨ和え 牛乳	味噌ラーメン ごぼう焼売 野菜とチキンのマリネ 牛乳	ビビンバ丼 みそ汁 (じゃがいも・わかめ・長ネギ) 厚焼玉子 牛乳	豆パン コーンスープ チキンカツ りんごサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (高野豆腐・キャベツ・玉ねぎ) さばのみそ煮 磯和え 牛乳
715kcal	719kcal	705kcal	714kcal	729kcal
★血やにくになる★ とりにく あぶらあげ かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ なのはな もやし にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう さつまいも	★血やにくになる★ ごぼうしゅうまい なんと とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン しなちく パブリカ アスパラ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら さとう コーン	★血やにくになる★ ぶたにく わかめ たまごやし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ まめもやし きくらげ ぜんまい だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう	★血やにくになる★ チキンカツ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ レタス りんご マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ まめパン コーン あぶら さとう	★血やにくになる★ さばのみそに のり かまぼこ こうやとうふ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう
27	28	29	30	31
ごはん せんべい汁 彩り野菜肉団子 ツナ和え 牛乳	山菜にゅうめん えび天 れんこんサラダ ぶどうゼリー 牛乳	もやしあんかけ丼 わかめスープ ブロッコリーサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 さんまの生姜煮 ごま和え 牛乳	カレーピラフ スープ (白菜・マッシュルーム・鶏肉) ハンバーグ イタリアンサラダ かぼちゃのパパロア 牛乳
730kcal	713kcal	683kcal	725kcal	707kcal
★血やにくになる★ とりにく にくだんご ツナ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しいたけ チンゲンサイ なのはな ★力や熱のもとになる★ ごはん せんべい あぶら	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ えびてん ハム 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 れんこん キャベツ きゅうり ★力や熱のもとになる★ そうめん コーン あぶら ぶどうゼリー	★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ わかめ とうふ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ しいたけ きゅうり パブリカ ブロッコリー カリフラワー ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく さんましょうがに かまぼこ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう ★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★ とりにく ハンバーグ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラ グリンピース ブロッコリー キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン かぼちゃのパパロア

※ 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



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。

魚

成長期の体をつくる
栄養がいっぱい！

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



バランスよく食べよう。