

10月

学校給食献立予定表

給食回数 21回

河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き			備考
				血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	
1	金		菜飯 揚げ出し豆腐 五目きんぴら さつまいもと白菜のみそ汁 梨	昆布 みそ かつおぶし 豆腐 ぶた肉 煮干し みそ 油揚げ	広島菜 京菜 大根葉 だいこん ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん ねぎ はくさい にんじん 梨	こめ 麦 三温糖 片栗粉 米油 三温糖 ごま 三温糖 植物油 さつまいも	実りの秋です! 暑さはまだ厳しいですが、朝夕の気温の差が大きくなり、秋が深まっていることを感じさせてくれます。 味覚の秋ともいわれるこの時期は、新米やさんま、栗やサツマイモなど、海・山からの収穫物が店頭をにぎわせますね。収穫されたものは「旬」のこの時期にいただくのが一番美味しいです。給食でも、栗やさつまいも・りんごなどがメニューに加わります。お楽しみに!
4	月		チーズパン 鶏肉のトマトソース 大根とツナのサラダ 野菜のコンソメスープ 手作りコーヒゼリー	脱脂粉乳 チーズ 鶏肉 ツナ(まぐろ) ベーコン	玉ねぎ トマト 大根 レタス ブロッコリー セロリ 白菜 玉ねぎ にんじん コーン	小麦粉 三温糖 植物油 三温糖 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 三温糖	
5	火		そばごはん 鯖の香味焼き 大根ときゅうりのあえもの いものこ汁	鶏肉 豚肉 たまご さわら 煮干し みそ 焼き豆腐	しょうが しょうが ねぎ ピーマン パプリカ 大根 きゅうり こんにゃく ねぎ 大根 にんじんえのき	こめ 麦 三温糖 ごま油 三温糖 ごま 三温糖 さといも	
6	水		きなこ揚げパン サラダスパゲティ ミネストローネ ヨーグルト	きなこ 脱脂粉乳 ツナ(まぐろ) ベーコン ヨーグルト	レタス きゅうり コーン パセリ セロリ 玉ねぎ にんじん コーン にんにく トマト水煮	小麦粉 三温糖 植物油 三温糖 オリーブ油 小麦粉 バター じゃがいも	ひじきの煮物 ひじきの種類として、「長ひじき」と「芽ひじき」があります。長ひじきは、ひじきの茎の部分で、芽ひじきは、葉の部分です。暖かい海に住む海藻です。
7	木		麦ごはん(ふりかけ) 鶏肉ソテー玉ねぎソース ひじきの煮物 野菜キムチ汁	さば 大豆 鶏肉 ひじき さつまいも 豚肉 煮干し みそ 生揚げ	玉ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ 白菜 もやし ねぎ にんじん	こめ 麦 オリーブ油 三温糖 片栗粉 植物油 三温糖 じゃがいも	
8	金		秋の香りご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのあえもの 豆腐のすまし汁 りんご	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 かつおぶし かまぼこ	しいたけ えだまめ にんじん 栗 ブロッコリー ピーマン コーン しめじ にんじん みつば りんご	こめ 麦 三温糖 植物油 ごま 三温糖 ごま油	りんごの季節です。 りんごは秋から冬に旬を迎えます。明治時代に海外から入ってきて全国で栽培されるようになりました。いまでは1年中食べられる果物ですが、やはり旬のこれからの季節がもっともおいしいです。収穫量は、1位青森県 2位長野県 3位岩手県です。
11	月		セサミトースト ラビオリ入り野菜スープ ジャーマンポテト フルーツジュレ	脱脂粉乳 ベーコン	チンゲンサイ トマト水煮 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ パセリ パイン みかん缶 夏みかん果汁 りんご果汁	小麦粉 三温糖 マーガリン ごま 小麦粉 じゃがいも バター 三温糖	
12	火		わかめごはん さばの塩焼き 牛肉と根菜の炒め物 かきたま汁 ライチゼリー	わかめ さば 牛肉 みそ たまご かつおぶし	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん ほうれんそう しめじ にんじん ライチ果汁	こめ 麦 植物油 三温糖 植物油 片栗粉 三温糖	12日は「さばの塩焼き」です。 さばの脂は血液をサラサラにする作用があります。
13	水		キャロットロール おから入りハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ グレープフルーツ	脱脂粉乳 おから 豚肉 たまご かまぼこ たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ えのき にんにく しょうが レタス きゅうり ブロッコリー コーン 玉ねぎ パセリ グレープフルーツ	小麦粉 三温糖 パン粉 三温糖 植物油 三温糖 植物油 植物油 小麦粉 バター 三温糖	おからをつかった「ハンバーグ」です。 豆腐から作られる「おから」は豆腐の残りもののおもわれますが、実は栄養がいっぱいつまった食べ物です。特に「たんぱく質」と「食物繊維」が豊富に含まれています。
14	木		ミルクククルパン かぼちゃほうとう 笹かま磯辺あげ 香り野菜のあえもの カスタードプリン	脱脂粉乳 鶏卵 たまご 煮干し みそ とり肉 かまぼこ	かぼちゃ にんじん しめじ ごぼう ねぎ カリフラワー 玉ねぎ きゅうり レタス	小麦粉 三温糖 マーガリン 小麦粉 植物油 小麦粉 植物油 三温糖 三温糖	
15	金		チキンカレーライス いかのレモン酢かけ オニオンサラダ オレンジ	鶏肉 ヨーグルト いか	しょうが にんにく ニンジン 玉ねぎ レモン きゅうり きゃべつ 赤玉ねぎ レタス オレンジ	じゃがいも バター 小麦粉 カレー粉 片栗粉 植物油 三温糖 植物油 三温糖	

18	月		米粉パン チーズはんぺんフライ パンプキンサラダ 肉団子スープ お月見ゼリー	脱脂粉乳 はんぺん チーズ たまご	かぼちゃ ピーマン レタス コーン 白菜 にんじん しらたき ねぎ しょうが みかん果汁	小麦粉 三温糖 米粉 パン粉 小麦粉 植物油 オリーブ油 三温糖 小麦粉 三温糖	肉団子スープの紹介 スープに入っている肉団子はひとつずつ給食室で丸めて作ります。しらたきや焼き豆腐・白菜など野菜がたくさん入っています。みその味付けです。
19	火		麦ごはん 豚肉みぞれあんかけ せんきゃべつ レンコンの炒め煮 おつけ団子汁	豚肉 豚肉 煮干し 鶏肉 みそ 油揚げ	しょうが だいこん きゃべつ れんこん にんじん 大根 こんにゃく しいたけ にんじん	こめ 麦 植物油 三温糖 小麦粉	
20	水		スパゲティツナトマトソース カラフルオムレツ シーザーサラダ オレンジ	ツナ(まぐろ) ベーコン たまご ハム チーズ チーズ	セロリ しめじ にんじん パセリ 玉ねぎ にんにく トマト缶 ほうれんそう パプリカ きゃべつ レタス ブロッコリー ハブリカ ピーマン オレンジ	小麦粉 植物油 植物油 クルトン 植物油 三温糖	食物繊維がいっぱいです。「なめこ汁」 秋から冬のこの時期が「なめこ」がもっともおいしい時期だといわれています。食物繊維が豊富で大腸の動きを整えるはたらきがある、優れた食べ物です。
21	木		麦ごはん チキンカツ せんきゃべつ 切干大根煮 豆腐ともやしのなめこ汁	鶏肉 みそ さつまあげ 豆腐 煮干し みそ	きゃべつ 干し大根 にんじん さやいんげん なめこ ねぎ	こめ 麦 小麦粉 パン粉 米粉 植物油 三温糖	
22	金		中華丼 揚げしゅうまい パリパリサラダ ぶどう	豚肉 いか 豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 たけのこ しょうが にんにく レタス きゅうり トマト 玉ねぎブロッコリー ぶどう	こめ 麦 三温糖 片栗粉 ごま油 植物油 小麦粉 春巻き皮 米油 三温糖	みかんの紹介 みかんは秋から冬にかけて旬をむかえます。ビタミンCが豊富で、2個で1日に必要なビタミンCをとることができます。出始めのみかんは、『早生(わせ)みかん』と言います。25日は半分にして菊の花に見立てた「菊花みかん」です。
25	月		コーントースト ウインナーとじゃが芋のカクテル煮 アルファベットスープ 菊花みかん	脱脂粉乳 ハム チーズ ウインナー 鶏肉	コーン パセリ じゃがいも 片栗粉 米油 三温糖 きゃべつ セロリ にんじん 玉ねぎトマト水煮 みかん	小麦粉 三温糖マヨネーズ 三温糖 マカロニ	
26	火		麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 親子煮 大根とわかめの味噌汁 りんご	鮭 鶏肉 たまご 煮干し みそ わかめ 油揚げ	しいたけ 玉ねぎ にんじん こんにゃく だいこん にんじん ねぎ りんご	こめ 麦 パン粉 マヨネーズ 植物油 三温糖	衣は清々
27	水		みそラーメン ツナぎょうざ もやしのナムル ブルーベリータルト	豚肉 ツナ(まぐろ) チーズ たまご	にら しょうが ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ほうれんそう きくらげ にんじん ブルーベリー	中華麺 ぎょうざ皮 米油 マヨネーズ ごま油 三温糖 ごま 小麦粉 三温糖	
28	木		ハヤシライス 大豆の磯がおり 野菜ドレッシングサラダ グレープフルーツ	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 青のり トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン グレープフルーツ	こめ 麦小麦粉 バター じゃがいも 植物油 片栗粉 三温糖 米油 植物油 三温糖	10月31日に行われる「ハロウィン」はヨーロッパを起源とした民俗行事です。 秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りです。給食では、29日はかぼちゃを使った「グラタン」にしました。
29	金		こどもパン かぼちゃグラタン ミモザサラダ ポトフ はちみつレモンゼリー	脱脂粉乳 鶏肉 チーズ たまご ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ レタス きゅうり ブロッコリー きゃべつ 白菜 にんじん きゃべつ 大根 レモン果汁	小麦粉 三温糖 バター 小麦粉 植物油 三温糖 植物油 じゃがいも はちみつ 三温糖	

学校行事やその他の都合により、行事を変更する場合があります。

10月10日 目の愛護デー

小・中学生の視力低下が言われています。原因としては、スマートフォンやゲーム機の使い過ぎが考えられます。コロナ過にあって、最近ではこの傾向がより強くなっているのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA 目の健康に欠かせないビタミンです。「レバー」や「ほうれんそう」「かぼちゃ」「にんじん」など色の濃い野菜に多く含まれています。



目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。



