

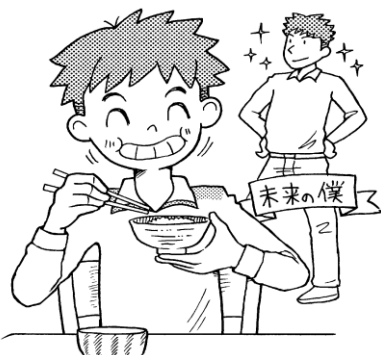
令和元年度10月分予定献立表

佐賀県立鳥栖工業高等学校

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	エネルギー (kcal)	アレルギー表示
							エビ
7(月)	三食丼 牛乳 酢みそ和え そうめん汁	牛肉 豚肉 たまご 高野豆腐	インゲン 生姜 椎茸 紅ショウガ	精白米 強化米 麦 砂糖 油	醤油 酒 みりん 塩 こしょう	806	
		ちくわ みそ	きゅうり キャベツ	砂糖 ごま	酢		
			椎茸 ねぎ	そうめん	薄口醤油 酒 塩 かつお節 昆布		
8(火)	麦ごはん 牛乳 ちゃんぽん 揚げ餃子 ナムル	牛乳		精白米 強化米 麦		865	ちゃんぽん エビ
		豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 青梗菜 きくらげ コーン にんにく	ちゃんぽん麺 油	塩 こしょう 醤油 スープ		
		ぎょうざ	ほうれん草 もやし にんじん にんにく	ごま ごま油	塩		
9(水)	麦ごはん 牛乳 松風焼き つけあわせ 茎わかめ煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		807	
		鶏肉 牛乳 みそ	たまねぎ 生姜 トマト	パン粉 砂糖 けしじやがいも	塩 こしょう カレー粉		
		さつま揚げ 茎わかめ 油揚げ みそ	にんじん インゲン かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ	こんにやく 砂糖 油	醤油 みりん 酒 平子		
10(木)	麦ごはん 牛乳 春巻き つけあわせ きんぴらごぼう 冬瓜スープ	牛乳		精白米 強化米 麦		819	
		豚肉	きくらげ たまねぎ 筋 にんじん キャベツ もやし にんじん コーン	春巻き皮 春雨 油 アーモンド	塩 こしょう 酢 醤油		
			ごぼう にんじん	こんにやく ごま 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
11(金)	麦ごはん 牛乳 きのこカレー シーザーサラダ コーヒーゼリー	牛乳		精白米 強化米 麦		921	
		鶏肉	まいたけ エリンギ しめじ たまねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご	じゃがいも 油	カレールー 塩 こしょう 醤油 ソース スープ		
		ベーコン	レタス きゅうり トマト	クルトン 油	ドレッシング		
15(火)	麦ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 変わりなます かぼちゃの煮物 さつま汁	牛乳		精白米 強化米 麦		829	
		さんまの生姜煮 油揚げ	大根 にんじん きゅうり 椎茸	しらたき ごま 砂糖	醤油 酢		
		豚肉	かぼちゃ	砂糖	醤油 みりん		
16(水)	麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 つけあわせ ひじき煮 トマトスープ	牛乳		精白米 強化米 麦		862	
		鶏肉 たまご	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ パプリカ キャベツ もやし	砂糖 油 てんぷら粉	マヨネーズ 塩 こしょう 酢		
		さつま揚げ ひじき	ごぼう にんじん	こんにやく 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
17(木)	麦ごはん 牛乳 魚のたらこマヨネーズ焼き つけあわせ 筑前煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		873	
		赤魚 たらこ 牛乳 高野豆腐	たまねぎ にんじん インゲン コーン	油	マヨネーズ 塩 こしょう		
		鶏肉	にんじん ごぼう れんこん 椎茸 インゲン	さといもこんにやく 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
18(金)	チキンライス 牛乳 さつまいもサラダ カニボールのスープ	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	精白米 強化米 麦 油	ケチャップ 塩 こしょう	818	
		チーズ	きゅうり りんご	さつまいも	マヨネーズ こしょう		
		カニボール	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	じゃがいも バター	塩 こしょう スープ		
23(水)	まいたけごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 かき玉汁 プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん まいたけ 椎茸 グリンピース	精白米 強化米 麦 砂糖	醤油 酒 塩	837	
		豆腐	かぼちゃ インゲン 生姜	小麦粉 油 砂糖 片栗粉	醤油 酒 塩 かつお節		
		たまご	えのき たまねぎ ねぎ		塩 薄口醤油 かつお節 昆布		
24(木)	麦ごはん 牛乳 ごま肉じゃが 磯和え 白玉汁	牛乳		精白米 強化米 麦		800	
		豚肉	たまねぎ にんじん インゲン	じゃがいもこんにやく ごま 油 砂糖	醤油 酒 みりん		
		のり	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし	ごま 砂糖	醤油		
	鶏肉	大根 にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ	白玉だんごこんにやく	平子 薄口醤油 酒 塩			

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	エネルギー (kcal)	アレルギー表示
							エビ
25 (金)	麦ごはん 牛乳 しゅうまい ゆで野菜 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		873	
		豚肉 魚のスリ身 錦糸たまご	たまねぎ キャベツ きゅうり	しゅうまい皮 片栗粉 ごま油	塩 こしょう 酒 醤油 酢 からし		
		あさり	切り干し大根 にんじん インゲン	こんにやく 砂糖 油	酒 醤油 みりん		
		みそ	たまねぎ ましたけ しめじ ねぎ	さつまいも	平子		
28 (月)	麦ごはん 牛乳 親子丼 ごま和え みそ汁 フルーツ	牛乳		精白米 強化米 麦		802	
		鶏肉 たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん 椎茸 ねぎ	片栗粉 油	醤油 酒 みりん かつお節		
			ほうれん草 もやし 生姜	砂糖 ごま	醤油		
		油揚げ みそ	たまねぎ えのき ねぎ りんご キウイ	じゃがいも	かつお節		
29 (火)	和風スパゲティ 牛乳 ごぼうサラダ ホットケーキ はちみつマーガリン	牛乳 ベーコン のり	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ エリンギ にんにく 生姜	スパゲティ オリーブ油	醤油 酒 塩 こしょう コンソメ スープ	809	
			ごぼう きゅうりにんじん たまねぎ コーン レタス	ごま	マヨネーズ 醤油		
				ホットケーキ			
				はちみつマーガリン			
30 (水)	麦ごはん 牛乳 コロッケ ゆで野菜 牛肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁	牛乳		精白米 強化米 麦		862	
		牛肉 豚肉 たまご	たまねぎ にんじん キャベツ ヤングコーン ブロッコリー	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	塩 こしょう ソース ケチャップ ドレッシング		
		牛肉	ごぼう 生姜	砂糖 油	醤油 酒		
		たまご みそ	だいこん しめじ ねぎ		平子		
31 (木)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのグラタン 添え野菜 炒め煮 たまごスープ チョコレート	牛乳		精白米 強化米 麦		862	
		牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン	小麦粉 パン粉 マーガリン	塩 こしょう スープ		
		ちくわ	ブロッコリー にんじん インゲン	ごま 砂糖 こんにやく	ドレッシング		
		たまご	たまねぎ しめじ ねぎ	片栗粉 チョコレート	薄口醤油 塩 スープ		

健康な体をつくる食事の仕方



■1日3食、栄養バランスよく食べる

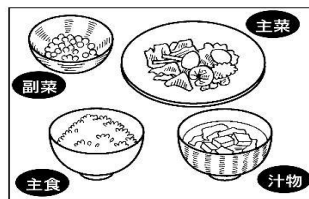
主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源になりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



どうして給食はバランスがよいのかな？



主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)

主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるものになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

目によい食べ物を食べましょう

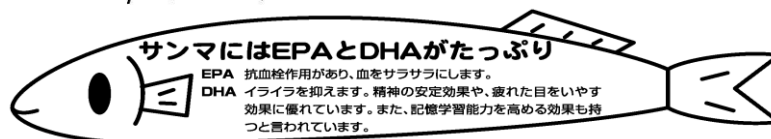
10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとりましょう。



目によい食べ物は？



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。



最近、日本でも10月の行事として「ハロウィン」が行われるようになりました。
 10月31日は、お化けや動物の衣装をした子どもたちが、近所をまわって「Trick or Treat (お菓子をくれないと、いたずらしちゃうぞ)」と言いながら、お菓子を集めて楽しむ風習があります。各家庭で、かぼちゃをくりぬいて飾りを作って楽しく過ごします。

