

令和6年度

10 月 月 間 献 立 表

田原本中学校

1日(火)				2日(水)				3日(木)				4日(金)				9日(水)				10日(木)				11日(金)				15日(火)				16日(水)				17日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
献立名	コッペパン 牛乳 ハンバーグオニソースかけ さつま芋とほうれん草 のミルクスープ				ごはん 牛乳 さばのみそ煮 さやいんげんのごまあえ 肉じゃが煮				ごはん 牛乳 ミンチカツ ゆでキャベツ みそすいとん				バターパン 牛乳 ウィンナー スパゲティサラダ 卵スープ				ごはん 牛乳 チキンカツ ひじきと大豆の煮物 みそにゆうめん				煮込み五目飯 牛乳 あじフライ 豆乳汁 ブルーベリーゼリー				バターパン 牛乳 つくね串 かやくうどん ヨーグルト				米粉パン コーヒーマル ハムカツ ゆでブロッコリー ポークビーンズ				カレーライス 牛乳 海藻サラダ チーズ				豚丼 牛乳 わかめスープ 味付小魚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ ※:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	18日(金)				21日(月)				22日(火)				25日(金)				28日(月)				29日(火)				30日(水)				31日(木)			
献立名	米粉パン 牛乳 シューマイ ちゃんぽん				ごはん のむヨーグルト(ジョア) チーズタッカルビ トック アセロラゼリー				揚げパン 牛乳 切干大根のサラダ 肉団子と野菜のうま煮				バターパン 牛乳 フランクフルトのケチャップ炒め マカロニサラダ 鶏ごぼうスープ				ごはん 牛乳 たら竜田揚げ ほうれん草のごまあえ 煮込みおでん ひじきの佃煮				味付パン 牛乳 スープスパゲッティ れんこんサラダ				ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐				カレーピラフ 牛乳 かぼちゃコロッケ 野菜スープ			
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	* 米粉パン	1個	5	米	100	5	* 規格パン	1個	5	* バターパン	1個	5	米	100	5	* 味付パン	1個	5	米	100	5	* 米粉パン	1個	5	あつという米	70	5					
	* 牛乳	1本	2	* ジョア(プレーン)	1個	2	油	3	6	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	1	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	もち玄米	20	5					
	* (冷)シューマイ	2個	1	鶏肉	45	1	きなこ	7	1	チキンフランクカット	35	1	(冷)たら竜田	1個	1	* スパゲティ(ハーフ)	30	5	* (冷)中華春巻	1個	1	(冷)チキンウィンナー	30	1								
	* (冷)中華めん	70	5	キャベツ	30	4	さとう	3	5	油	0.5	6	油	3	6	豚肉	10	1	油	3	6	(冷)カット豆腐	100	1	たまねぎ	25	4					
	豚肉	15	1	たまねぎ	30	4	塩	0		トマトケチャップ	4	3	(冷)ほうれん草	30	3	たまねぎ	20	4	(冷)カット豆腐	100	1	にんじん	15	3								
	平天	10	1	にんじん	10	3	* 牛乳	1本	2	* チキンコンソメ	0.3		ごま(すりごま)	1	5	(冷)スイートコーン	10	4	鶏ひき肉	25	1	(冷)スイートコーン	10	4								
	* (冷)かまぼこ(細切り)	10	1	さつまいも	30	5	切干大根	8	4	* マカロニ(乾)	5	5	* しょうゆ(うす口)	0.5		にんじん	8	3	にんにく	0.3	4	(冷)グリンピース	5	4								
	キャベツ	30	4	にら	5	3	にんじん	5	3	キャベツ	20	4	豚肉	20	1	しめじ	8	4	ごま油	1	6	カレー粉	0.3									
	にんじん	10	3	しょうが	0.5	4	(冷)ブロッコリー	20	3	(冷)スイートコーン	5	4	(冷)焼きちくわ	25	1	(冷)ほうれん草	15	3	たまねぎ	45	4	* チキンコンソメ	4									
	たまねぎ	20	4	にんにく	0.2	4	(冷)スイートコーン	10	4	にんじん	5	3	平天	25	1	* クリームシチューの素	6	5	にんじん	20	3	油	0.5	6								
	(冷)スイートコーン	5	4	赤みそ	2.2	1	* ごまドレッシング	8	6	マヨネーズ(卵不使用)	8	6	厚揚げ	30	1	スープストック	1		たけのこ水煮	10	4	* 牛乳	1本	2								
	でんぷん	0.5	5	* しょうゆ(濃口)	4.5		(冷)ミートボール	45	1	こしょう	0.02		じゃがいも	40	5	* スキムミルク	5	2	ねぎ	4	4	* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	3								
	* ラーメンスープ(ジャン)	4.5		酒	2		はくさい	30	4	鶏肉	15	1	こんにゃく(板)	15	5	* 牛乳	20	2	トウバンジャン	0.3		油	3	6								
	塩	0.05		さとう	2	5	たまねぎ	40	4	(冷)カット豆腐	30	1	にんじん	10	3	油	0.5	6	* しょうゆ(濃口)	1		豚肉	15	1								
	こしょう	0.02		トウバンジャン	0.4		にんじん	20	3	たまねぎ	20	4	だいこん	40	4	れんこん	35	4	* 中華スープの素	1		(冷)カット豆腐	30	1								
	油	0.5	6	甜麺醬	0.6		厚揚げ	15	1	ごぼう(さががき)	10	4	さとう	3	5	にんじん	8	3	赤みそ	4	1	キャベツ	15	4								
				油	0.5	6	チンゲン菜	10	3	にんじん	7	3	みりん(本みりん)	1		* しょうゆ(うす口)	0.5		さとう	3	5	にんじん	5	3								
				* とろけるチーズ	15	2	千ししいたけ	0.5	4	チンゲン菜	15	3	酒	1		さとう	0.1	5	でんぷん	3	5	(冷)ほうれん草	10	3								
				トック	25	5	* 中華スープの素	0.6		きくらげ・乾	0.5	4	* しょうゆ(濃口)	4		だしの素	0.3					えのきたけ	5	4								
				豚肉	12	1	* しょうゆ(うす口)	2.5		油	0.5	6	* しょうゆ(うす口)	3		水	50					スープストック	3									
			だいこん	10	4	水	0		* しょうゆ(うす口)	3		* 中華スープの素	0.8																			
			にんじん	5	3				* 中華スープの素	0.8		こしょう	0.01																			
			チンゲン菜	10	3				こしょう	0.01																						
			* ラーメンスープ(ジャン)	4																												
			酒	2																												
			* しょうゆ(うす口)	1																												
			こしょう	0.01																												
			水	120																												
			アセロラゼリー	1個	4																											

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物) 6群(脂質):主にエネルギーになる
※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

スポーツには食事がカギ!

あつ暑さがやわらぎ、外で体を動かしやすい季節になりました。体育大会や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングが大切です。

そして、色々な食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることも大切です。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

試合の前後に水分をしっかりとりましょう

10月第2月曜日は「スポーツの日」

国の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。みなさんは、ゲーム機やスマートフォン等で、目を使いすぎていませんか? 10月10日の『目の愛護デー』に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

ビタミンAを多く含む

レバー、うなぎ、ぎんだら、卵(卵黄)

β-カロテンを多く含む

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ、パプリカ

ルテインを多く含む

ほうれん草、ブロッコリー