

10月 予定献立表

平成27年9月30日
富士見町立富士見中学校

苦手な食べ物も一口食べてみよう！

★食わず嫌いは損！まずは一口チャレンジ

見た目がいやだからなどの理由で、食わず嫌いになっていませんか？まずは、一口だけでもいいので食べてみよう！意外に食べられることもあります。それから、調理の仕方によっては食べられることもあります。また、今は苦手でも、成長するにつれて食べられるようになることもありますよ。

★食べ物の命をいただいています

私たちは、生き物の命をいただいています。また、生産者や料理を作ってくれた人など、さまざまな人々の手を経て、食べ物が食卓に並んでいます。食べる時には、感謝の気持ちをもって、苦手な食べ物にも挑戦してみよう。



予定献立	赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
	主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	
	たんぱく質	無機質	緑黄野菜	その他野菜	糖質	脂質	塩分	
1 木 ごはん ココロ野菜のコンソメスープ ピザチキン りんごサラダ	ベーコン とりもも肉	牛乳 チーズ	パセリ トマト ピーマン	玉ねぎ えのき 枝豆 セロリー にんにく エリンギ りんご キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 三温糖 上白糖	米油	792kcal 34.4g 26% 2.6g	きれいにおはしを持ち、動かせていますか？ 給食の時間に友達同士で確認してみよう！
2 金 おこわ 豚汁 豆腐の蒸しあん 塩こんぶあえ 巨峰	豚肩肉 油揚げ みそ 木綿豆腐 えび 卵	牛乳 塩昆布	にんじん みつば	大根 ごぼう 白菜 ねぎ 干し椎茸 きゅうり 目峰	米 もちきび 古び米 上白糖 じゃがいも 片栗粉	くり いりごま 米油	777kcal 28.5g 22% 3.5g	武士が出陣の時、打ち鮑（あわび）、勝ちぐり、こんぶの三品を食べ「敵に打ち、勝ち、よろこぶ！」という気合いを入れる習わしを三献の儀（さんこんのぎ）といいます。このことにちなんで、今日の給食は「くり」「こんぶ」入りの新人戦応援献立です。
5 月 ごはん のっぺい汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 りんご	絹ごし豆腐 油揚げ 豚ロース肉 さつまいも 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しょうが りんご	米 里芋 片栗粉 さつまいも こんにやく 三温糖	米油	844kcal 32.6g 26% 2.6g	今日から衣替えです。服装だけでなく、食事でも体を温められます。今日の給食は、しょうが・根菜などを温める食べ物を使っています。
6 火 ごはん さつま汁 イワシの梅煮 凍り豆腐のえごまあえ 柿	豚肩肉 みそ いわし 凍り豆腐	牛乳	にんじん ごまつな ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ 梅 しょうが もやし 柿	米 上白糖 さつまいも こんにやく ざらめ	えごま	823kcal 32.8g 23% 3.3g	今日の果物（予定）
7 水 にゅうめん 五目にゅうめん汁 いがぐりコロッケ 中華くらげのあえもの	とりもも肉 とりもも挽肉 油揚げ 卵 中華くらげ	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ	生椎茸 ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	にゅうめん 三温糖 薄力粉 そうめん	米油 揚げ油	860kcal 32.1g 21% 4.3g	いがぐりコロッケは、まあく丸めたタネに、くだいたそうめんをまぶした料理です。
8 木 カツ丼 8がつく「歯」の日 じゃがいもとあげのみそ汁 カツ丼の具 かみかみあえ	豚ロース肉 卵 みそ さきいか	牛乳	みつば にんじん いんげん	玉ねぎ えのき 大根 キャベツ きゅうり	米 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖	揚げ油 ごま油	872kcal 40.4g 25% 4.1g	1・3年生のみの給食 食数が少ないので、手間のかかる「カツ丼」を作ります。揚げたカツをカップに入れて卵やタレをのせてオープンで焼きます。
9 金 コッパパン インターナショナルデー★ドイツ料理 アイントプフスープ 手作りソーセージ ドイツ風ポテトサラダ	とりもも肉 豚もも挽肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト いんげん アスパラ	玉ねぎ セロリー にんにく	コッパパン 上白糖 パン粉 じゃがいも 三温糖	米油	817kcal 35.6g 30% 4.2g	インターナショナルデーは、たくさんのNLTの先生が来てくれて、英語に触れる日です。給食では、外国の料理の中から、ドイツ料理をいただきます！
12 (祝) 体育の日 のため 学校お休み								
13 火 秋野菜カレー 10月10日は目の愛護デー ハムエッグ つぼ漬けあえ りんご	豚もも肉 卵 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ 大根 りんご つぼ漬け	米 さつまいも	米油	844kcal 26.8g 24% 3.9g	旬の食材 9月後半から給食に登場しているりんごは、富士見町の平出具子さんちのもので、時期によっていろいろな種類のりんごが届きます。
14 水 ラーメン ちゃんぽん汁 大コーンサラダ ブルーベリーマフィン	豚もも肉 卵 かまぼこ あさり	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 葱 玉ねぎ もやし キャベツ 大根 きゅうり ヨン ブルーベリー	ラーメン 薄力粉 上白糖	米油 揚げ油	839kcal 28.3g 24% 1.8g	マフィンには、富士見町でとれたブルーベリーがたくさん入っています。乙事の五味ゆきさんが作ったブルーベリーです。
15 (木) 教育課程 のため 給食なし								
16 金 コッパパン 1の4クエスト給食 オニオンスープ 豆腐ナゲット シーザーサラダ・いちごジャム	ベーコン 木綿豆腐 とりもも挽肉 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ ねぎ レタス セロリー きゅうり レモン	コッパパン 上白糖 片栗粉 薄力粉 食パン いちごジャム	米油 揚げ油 マネズ 揚げ油	862kcal 31.7g 36% 3.9g	1の4から全校のみなさんへメッセージ 豆腐はとても栄養があるし、みんな大好きなので、選びました。



今月の給食目標 なんでも食べよう！

今月の献立に込めた思い・ポイント	今月の旬の食材
<ul style="list-style-type: none"> ◆秋を感じることができるように、秋が旬の食材をたくさん取り入れました。 例：くりおこわ、里芋のみそ汁、秋野菜カレー、鮭としめじのみそ炒め、柿、りんご ◆偏食を直すことができるような献立を取り入れました。 例：いわしの梅煮（魚が苦手な人でも食べやすいように、骨まで軟らかく煮ます！） 	新米 きのこと さつまいも 栗 さんま サバ サケ ホッケ 柿 巨峰 りんご など



栄養教諭 畠山

