

10月予定献立表

今月の食生活目標

富士見中学校

偏食をなくそう

給食委員会企画“リクエスト献立”が始まります

みなさんが楽しみにしているリクエスト献立が、いよいよ10月から始まります。今年は、給食で力を入れている郷土食も目を向けてほしかったので、リクエスト献立に長野県でたくさん生産されている食べ物を取り入れるという条件を設けました。まずは1年生からスタートです。各クラスが取り入れた長野県の特産物は次の通りです。

1部(セルリー・りんご) 2部(キャベツ・レタス・りんご) 3部(巨峰っこゼリー) 4部(りんご・なめこ・なし)

日	曜日	献立(牛乳は原則として毎日つきます) 太字は「かみかみメニュー」					給食に使われる食品						栄養量								
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	デザート その他	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー	kcal						
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	タンパク質	g						
							魚・肉 卵・大豆 大豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂 種実 類	タンパク質	g	脂質	g	塩分	g			
3	月	ソースカツ丼	1の2 リクエスト献立	カツ	干キャベツ 海藻サラダ	レタスの スープ	りんご	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 海藻	人参	キャベツ レタス 玉葱 きゅうり りんご	ご飯 小麦粉 パン粉	油 ごま	843	29.9	23.2	3.8	kcal	g	g	g
4	火	ご飯		いわしの 梅煮	凍り豆腐の ごまあえ	さつま汁	ふりかけ	いわし 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 もやし 大根 長葱 ごぼう	ご飯 砂糖 さつま芋 こんにゃく	ごま	779	30.2	20.5	3.8	kcal	g	g	g
5	水	味噌パター		黄金卵	大根サラダ	味噌バター ラーメン の汁	果物	豚肉 卵 かにかま	牛乳 わかめ	人参	もやし にんにく 玉葱 大根 生姜 コーン メンマ 果物 キャベツ きゅうり	麵 砂糖 片栗粉	油 バター ピーナッツ	869	34.0	29.1	5.2	kcal	g	g	g
6	木	栗ご飯		鶏肉の 利休焼き	おかか和え	豆腐の くず汁		鶏肉 豆腐 えび 鯉節 かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 もやし キャベツ きゅうり 白菜 椎茸	ご飯 栗 砂糖 片栗粉	ごま	722	35.2	17.0	2.7	kcal	g	g	g
7	金	コッパン		ポテトグラタン	ツナサラダ	野菜スープ	りんご ジャム	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	パセリ 人参 小松菜	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり もやし	パン 小麦粉 じゃが芋	バター	842	30.9	28.5	3.4	kcal	g	g	g
10	月	体 育 の 日																			
11	火	振 替 休 日																			
12	水	ソフト麺		カレーソース の具	ブロッコリー サラダ	カレーソース の汁	アップル パイ	豚肉 卵	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく 生姜 玉葱 りんご キャベツ きゅうり レモン	麵 じゃが芋 片栗粉 小麦粉	油 バター	977	25.9	32.2	4.9	kcal	g	g	g
13	木	ご飯		秋刀魚の 葱味噌焼き	酢の物	のっぺい汁		秋刀魚 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ しらす	人参 ほうれん草	長葱 大根 キャベツ きゅうり ごぼう	ご飯 砂糖 里芋 片栗粉 こんにゃく		774	29.5	24.7	2.7	kcal	g	g	g
14	金	ココア揚げパン		豚肉の しょうが焼き	春雨サラダ	A B C スープ	巨峰っこ ゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 南瓜	生姜 もやし きゅうり 玉葱 セルリー キャベツ	パン 砂糖 春雨 じゃが芋 ス加工 ビター	油 ごま油	984	33.1	33.6	4.4	kcal	g	g	g
17	月	ご飯		鯖の立田揚げ	ほうれん草と 竹輪のサラダ	きのこ汁		鯖 竹輪 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 大根 キャベツ コーン	ご飯 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	805	31.7	25.5	2.2	kcal	g	g	g
18	火	カレーライス		秋野菜カレー	小魚のサラダ		ヨーグルト ゼリー	豚肉 牛乳 しらす 寒天 生クリーム ヨーグルト	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉葱 しめじ 大根 キャベツ レタス ルバーブ レモン	ご飯 さつま芋	油 ごま油	849	23.8	23.7	4.0	kcal	g	g	g	
19	水	教 育 課 程																			
		ピビンパ		1の4 リクエスト献立				豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜	ご飯	油	828				kcal			

20	木											30.2 g
												25.8 g
												3.0 g
一目総合（給食なし：お弁当）												
24	月											764 kcal
												33.8 g
												17.2 g
												3.9 g
1年生：職場見学，2年生：上級学校見学												
25	火											
												823 kcal
												24.9 g
												24.9 g
												1.6 g
26	水											
												871 kcal
												28.7 g
												24.2 g
												4.5 g
1の1 リクエスト献立												
27	木											
												934 kcal
												31.0 g
												35.7 g
												3.8 g
信州理研												
31	月											
												896 kcal
												28.8 g
												28.6 g
												3.1 g

献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

イラストなど出典
少年写真新聞社

エネルギー850kcal、たんぱく質19～35g、脂質23.6～28.3g、塩分は3.0g以下です

10月の平均栄養価は

エネルギー848Kcal、たんぱく質30.1g、脂質25.9g、塩分3.6gです。

魚を食べよう！～秋から冬は魚がおいしい季節です～

白鈴祭の生徒会展示（給食委員会）にもあったように、魚には私たちの体に良い働きをする栄養素がたくさん含まれています。特に鯖や秋刀魚のように背中が青い魚にはDHAやEPAが豊富に含まれています。皮や皮の近くにある血合い肉（茶色いところ）も残さないで食べることをおすすめします。

富士見町教育委員会より ～お知らせ～

富士見町では、より安全な給食や児童、生徒の健康を守るため、給食食材の産地のお知らせをします。先月使用した代表的な食材（野菜）の産地は、下記のとおりです。今後月2回程度にまとめ食材の産地をお知らせします。（それぞれの給食メニューが違いため学校・保育園単位でのお知らせとなります。）給食に対するご意見、ご感想などありましたら、各学校・保育園の栄養士もしくは、教育委員会までお寄せください。（子ども課 電話62-9235 総務学校教育係・62-9236 子ども支援係）

《主食と牛乳について・・・年間を通して次のような産地になっております。》

牛乳・・・50%長野県産、25%群馬県産、25%山梨県産です。いずれも牛乳出荷時に放射線検査を行い放射性物質は不検出で安全性が確認されています。（各県ホームページより）

米・・・100%富士見町産あきたこまち

小麦粉 パン・・・80%外国産（オーストラリア、カナダ、アメリカ）20%長野県産

ソフト麺・・・県内産100% 千曲市 安曇野市 放射線検査を行い放射性物質は不検出で安全性が確認されています。（長野県ホームページより）

《9月給食で使用した野菜の主な産地：富士見中学校》

玉葱・・・北海道 人参・・・北海道 大根・・・北海道 キャベツ・・・群馬
長葱・・・長野 きゅうり・・・長野 レタス・・・長野 かぼちゃ・・・よつちやばり
じゃがいも・・・よつちやばり ほうれん草・・・よつちやばり



に
ま

