

10月献立表

新発田市立豊浦中学校
平成29年10月

	月	火	水	木	金
献立	2日 774 kcal ごはん たれカツ(2枚) 小松菜のおかか和え なめこのみそ汁 牛乳	3日 807 kcal ごはん いわしのおろし煮 ごまびたし いものこ汁 <small>お月見献立</small> 牛乳/お月見団子	4日 新入大会のため 給食はありません	5日 790 kcal 黒糖パン チリコンカン 海藻サラダ ふわふわ卵スープ 牛乳	6日 794 kcal ごはん ハンバーグケチャップソース アーモンドあえ あさりのみそ汁 牛乳/プチエクレア
	黄 米 米油 三温糖 里芋	米 ごま 里芋 団子		パン 黒砂糖 バター 三温糖 パン粉 ごま じゃが芋	米 バター 三温糖 アーモンド
	赤 豚肉 生揚げ 大豆 みそ 牛乳	いわし 豚肉 油揚げ 牛乳		牛乳 大豆 鶏肉 卵 海藻ミックス ベーコン	豚肉 あさり 豆腐 みそ 牛乳
緑 小松菜 えのきたけ キャベツ にんじん 大根 なめこ ねぎ	もやし にんじん ほうれん草 しょうが ごぼう まいたけ 白菜 ねぎ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン しめじ	マッシュルーム まいたけ 小松菜 キャベツ にんじん しょうが えのきたけ		
献立	9日 体育の日	10日 875 kcal ひとみきらきらドリア (ターメリックライス) ポパイサラダ ブルーベリーゼリー 牛乳 <small>目にやさしい献立</small>	11日 841 kcal ごはん さんまの蒲焼き 昆布和え さつま汁 牛乳 <small>※2年生なし</small>	12日 全学年校外学習 のため給食なし	13日 845 kcal ごはん さばのみそ煮 のりまめ和え 肉じゃが <small>給食献食会</small> 牛乳 <small>※2年生なし</small>
	黄	米 麦 バター アーモンド 三温糖 米油	米 米油 三温糖 ごま さつま芋		米 三温糖 じゃが芋
	赤	ベーコン 鮭 白いんげん豆 牛乳 粉チーズ	塩昆布 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳		牛乳 さば のり 大豆 豚肉
緑	玉ねぎ にんじん しめじ アスパラガス ほうれん草 キャベツ もやし	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	小松菜 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ		
献立	16日 862 kcal ごはん ミートボール(3個) ごまじゃこサラダ 厚揚げと野菜のうま煮 牛乳	17日 829 kcal ごはん 鶏肉のから揚げ こんにゃくサラダ ぎょうざスープ 牛乳	18日 782 kcal ごはん パイオニアポークの 生姜焼き のり酢和え 小煮物 牛乳 <small>食育献立</small>	19日 789 kcal 米粉ココアパン パンプキンオムレツ ひじきのマリネ あさりとほたての クラムチャウダー 牛乳	20日 831 kcal ごはん たらのごまソース カレーおから けんちん汁 牛乳
	黄 米 ごま じゃが芋 三温糖 かたくり粉	米 片栗粉 米油 ごま油	米 米油 三温糖 片栗粉 里芋	米粉パン 三温糖 米油 じゃが芋 バター	米 米油 三温糖 ごま ごま油 じゃが芋
	赤 豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	牛乳 豚肉 ツナのり 鶏肉 かまぼこ ほたて	牛乳 卵 ひじき ハム あさり ほたて ベーコン	牛乳 豚肉 おから 鶏肉 脱脂粉乳 木綿豆腐
緑 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん きくらげ 大根 さやえんどう	きゅうり キャベツ にんじん こんにゃく もやし メンマ にら ねぎ 椎茸	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ごぼう 椎茸 たけのこ 絹さや	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ	にんじん 玉ねぎ 絹さや 大根 ねぎ	
献立	23日 793 kcal ごはん ししゃもフライ(2個) キャベツの甘酢漬け キムチチゲ 牛乳	24日 888 kcal ごはん えびしゅうまい(2個) 春雨サラダ マーボー豆腐 牛乳	25日 716 kcal 栗ごはん 玉子焼き かきのもとのおひたし 豚汁 牛乳	26日 886 kcal しょうゆラーメン 春巻き 切干大根のナムル アーモンドフィッシュ 牛乳	27日 778 kcal ごはん 鶏の照り焼き ひじきの五目煮 みそかきたま汁 牛乳
	黄 米 米油 三温糖 片栗粉	米 春雨 ごま 三温糖 米油 片栗粉	米 栗 じゃが芋	中華めん 米油 三温糖 ごま油	米 米油 三温糖 片栗粉 じゃが芋
	赤 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 あさり みそ 卵	牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ	卵 牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ	チャーシュー なたと 牛乳 アーモンドフィッシュ	鶏肉 ひじき さつま揚げ 大豆 豆腐 みそ 卵 牛乳
緑 キャベツ きゅうり 椎茸 しょうが にんじん 白菜 ねぎ	きゅうり にんじん しょうが にんにく 椎茸 にら ねぎ メンマ	キャベツ かきのもと ごぼう ほうれん草 大根 にんじん ねぎ	ねぎ しょうが にんにく メンマ きくらげ コーン もやし 大根 ちんげん菜 にんじん きゅうり	にんじん 椎茸 いんげん 玉ねぎ ほうれん草	
献立	28日(土) 795 kcal 県産米粉のナン チキンカレー 福神和え りんごヨーグルト 牛乳 <small>合唱コンクール</small>	31日 884 kcal チキンライス しゃきしゃきポテトサラダ パンプキンシチュー ハロウィンプリン 牛乳 <small>ハロウィン献立</small>	10月10日は目の愛護デー! 10月10日の『目の愛護デー』にちなんで、目にやさしい献立を給食で出します。メディアを制限したり、目を休めるだけでなく、食事によっても、目をいたわることができます。給食では目によい栄養素を多く含む、緑黄色野菜、鮭、牛乳・乳製品、ブルーベリーを使用する予定です。		
	黄 ナン バター じゃが芋 ごま油	米 じゃが芋 アーモンド 米ぬか油 三温糖 バター			
	赤 牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ヨーグルト	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳			
緑 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム プロッコリー				

※30日(月)は代休です

学校保健委員会を開催しました

9月27日(水)本校におきまして、学校医、学校歯科医、地域・PTA代表、教職員が参加し、学校保健委員会を開催しました。生徒の健康・体力・生活習慣・食に関することについて協議され、食に関することについては以下のようなご意見をいただきました。貴重なご意見ありがとうございました。

- ・3年生になり、家では自分で夕食後の間食をやめたり、苦手なものを頑張って食べたり、「考えて食べている」様子がみられ、子どもの成長を感じている。
- ・他県のデリバリー式給食の味、異物混入、残食の問題等がテレビで話題になっているが、豊浦の自校式の給食は安心でき、ありがたい。また、おいしさを考え、安全な給食になるように調理してくださる調理員さんに感謝している。
- ・豊浦の給食しか知らない生徒たちは、もしかしたら、豊浦中のような給食はあたり前だと感じているかもしれない。このような給食が食べられることは、とても恵まれている、有り難いことなんだということを生徒たちに知ってもらいたい。

- ・郷土料理・地場産物は**太字**になっています。
- ・都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。