

10月 学校給食献立予定表

秋田市立山王中学校

学校給食目標 好き嫌いをなく何でも食べよう

日	曜	献立	献立名
1	月	麦ご飯	マスの塩焼き 山の幸の炒め物 豚汁(豆腐入) 冷凍みかん
2	火	ご飯	すき焼き(豚肉、豆腐入) 即席漬 ししやも甘露煮
3	水	麦ご飯	チキンカレー (アップルソース・大豆入) ヘルシーサラダ(ごま入)
4	木	ご飯	鶏肉の南蛮ソース おひたし みそ汁
5	金	背割コッパン	セルブドック(焼きそば(豚肉入)・ウィンナー) チンゲン菜スープ(うずら卵入) 豆乳パンナコッタ
10	水	麦ご飯	肉みそ丼(豚肉、大豆入) のっぺい汁(鶏肉・油揚げ入) 漬物
11	木	ご飯	さわらフライ 大根のカレー煮(鶏肉、厚揚げ入) みそ汁
12	金	コッパン	マーシャルビーンズ ポテトコロッケ フレンチサラダ 肉団子と白菜のスープ(豚肉入) アセロラミルクゼリー
15	月	ご飯	かつおフライ 秋野菜の煮物(鶏肉入) なめこ汁(豆腐入) チーズ
16	火	麦ご飯	肉じゃが(豚肉入) ごまあえ ふりかけ(おかか)
17	水	麦ご飯	ドライカレー(豚肉、大豆入) 野菜スープ(ベーコン入) ぶどうゼリー
18	木	ご飯	さばホイル巻き いそ煮(枝豆入) 根菜汁(油揚げ入)
19	金	ソフト麺	ソフト麺(汁)(豚肉・油揚げ入) とんぶりあえ きんとんパイ(乳・卵入)
22	月	ご飯	さんまの蒲焼き からしあえ(大豆入) さつま汁(豚肉、豆腐入)
23	火	麦ご飯	ホイコーロー(豚肉入) コーンスープ えびシューマイ
24	水	麦ご飯	いわしごま味噌煮 昆布のきんぴら(鶏肉入) 八杯豆腐
25	木	ご飯	里芋のそぼろ煮(豚肉、枝豆入) みそ汁(厚揚げ入) ちりめん佃煮
26	金	コッパン	りんごジャム ささみチーズフライ イタリアンサラダ キャロットポタージュ(ベーコン入)
29	月	ご飯	鶏肉の揚げがらめ(ごま入) 野菜とハムのソテー みそ汁
30	火	わかめご飯	おでん(うずら卵・がんもどき入) おかかあえ(大豆入)
31	水	ご飯	ハンバーグのカラフルソース(鶏肉・豚肉・枝豆入) 豆腐のスープ ひじきふりかけ(ごま入)

スポーツと栄養について考えよう

基本は1日3食バランスよく！！

成長期には、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくる事ができません。主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物のそろった食事は、スポーツをする上で必要な栄養素をバランスよくとることができます。スポーツをしているからといって特別に栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。また、朝ごはんをぬいたりせず、1日3食しっかり食べることが大切です。そして、翌日に疲れが残らないように、入浴して早めに寝ることも大切です。



＜食物繊維をたっぷり摂ることのできる献立＞【秋野菜の煮物】

◆材料4人分◆

鶏肉(一口大)・・・80g	さやいんげん・・・20g
ごぼう・・・80g	サラダ油・・・小さじ1
にんじん・・・80g	<調味料>
角こんにやく・・・80g	しょうゆ・・・大さじ1
さつまいも・・・60g	上白糖・・・小さじ1
しめじ・・・40g	みりん風・・・小さじ2/3

◆作り方◆

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②ごぼうは乱切りにし、水にさらしておく。にんじんも乱切りにする。さつまいもは皮付きのまま厚めのいちよう切りにし、水にさらしておく。
- ③角こんにやくは一口大にちぎり、下ゆでしておく。さやいんげんは2cm幅に切り、さっとゆでる。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、ごぼう、にんじん、角こんにやくの順で炒める。
- ⑤油が全体に回ったら、調味料と水適量を入れて煮る。ごぼうに火が通ったら、しめじ、さつまいもを加えてさらに煮る。
- ⑥最後にゆでたさやいんげんを散らす。

にんじんをもみじの形にしたり、栗の甘露煮を入れたりしても美味しくできます。

