

学校給食予定献立表 10月



* 10月5日、6日は、1年生は五色台学習・2年生は校外学習及びその予備日のため給食は、ありません。
 * 10月17日～21日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 * 10月24日は、合唱コンクール振替休業日のため給食は、ありません。
 * 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	みかん ちくわの紅葉揚げ キャベツのあえもの 麦ご飯 豚汁	ちくわ卵 ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	789 kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.9g 食塩相当量 1.9g
4火	だいごんのサラダ カレーそば コッパン ポトフ	ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	748 kcal たんぱく質 35.4g 脂質 26.6g 食塩相当量 2.4g
5水	鯖の味噌煮 大根のあえもの 麦ご飯 豆腐とえのきのみそ汁	まさば 豆腐	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	739 kcal たんぱく質 34.1g 脂質 23.3g 食塩相当量 2.2g
6木	コッパン 大豆とかえりの砂糖がらめ 五目ラーメン 中華厚ひたし	ぶた肉 炒り大豆	牛乳 ちりめん かえり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	751 kcal たんぱく質 36.0g 脂質 21.0g 食塩相当量 2.6g
7金	いかの更紗揚げ キャベツとれんこんのあえもの 麦ご飯 けんちん汁	いか とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	804 kcal たんぱく質 33.7g 脂質 21.5g 食塩相当量 2.2g
11火	にんじんのサラダ ガーリックチキン みかん コッパン 白菜のスープ	とり肉 うずら卵	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	724 kcal たんぱく質 40.0g 脂質 24.5g 食塩相当量 2.5g
12水	鯖の塩焼き 小松菜とはくさいのあえもの 麦ご飯 だいごんのみそ汁	鯖 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	752 kcal たんぱく質 42.3g 脂質 19.7g 食塩相当量 1.8g
13木	だいごんと小松菜のサラダ 鶏肉とさつまいものしんじょうスープ モンソームがらめ キャベツときのこのスープ	とり肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	721 kcal たんぱく質 33.8g 脂質 26.4g 食塩相当量 2.3g
14金	みかん 肉じゃが 麦ご飯 きのこのすまし汁	ぶた肉 牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	791 kcal たんぱく質 32.3g 脂質 20.6g 食塩相当量 1.8g
17月	さんまの塩焼き すだち大根と小松菜のおひたし 秋の香りご飯 豆腐汁	とり肉 さんま 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	731 kcal たんぱく質 31.0g 脂質 26.7g 食塩相当量 2.6g
18火	キャベツのサラダ 豚肉のアップルソースかけ 全粒粉パン さつまいものシチュー	ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	766 kcal たんぱく質 38.1g 脂質 28.4g 食塩相当量 2.4g
19水	鶏肉の唐揚げ 小松菜のごまあえ 麦ご飯(小) きのこのうどん	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	776 kcal たんぱく質 36.1g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.5g
20木	キャベツのサラダ 小煮干しのレモン煮 米粉パン ボーゲンシチュー	ぶた肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん	770 kcal たんぱく質 36.7g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.6g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
21金	小いわしの天ぷら チンゲン菜のおひたし 麦ご飯 さいとも五目汁	卵 かつお節 とり肉 油揚げ	牛乳 小いわし	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	804 kcal たんぱく質 34.1g 脂質 26.9g 食塩相当量 1.5g
25火	キャベツとごまつな みかん コッパン ビーフステーキ	牛肉 ぶた肉	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん 小松菜	749 kcal たんぱく質 35.4g 脂質 26.6g 食塩相当量 2.4g
26水	ぶかし芋 小松菜のあえもの 麦ご飯 高野豆腐の卵とじ	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	759 kcal たんぱく質 29.4g 脂質 24.1g 食塩相当量 1.6g
27木	ブロッコリーのサラダ 鮭のチーズ焼き 黒糖パン 白菜のシチュー	鮭 ぶた肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん	748 kcal たんぱく質 41.8g 脂質 25.0g 食塩相当量 2.2g
28金	えびじゃこのから揚げ 白菜のぼん酢あえ 麦ご飯 煮込みおでん	しばえび ぶた肉 うずら卵 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん	740 kcal たんぱく質 31.0g 脂質 22.7g 食塩相当量 1.8g
31月	みかん 鯖の塩焼き 大根のおひたし 麦ご飯 さつまいもと豆腐のすまし汁	さば 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	764 kcal たんぱく質 34.3g 脂質 24.4g 食塩相当量 1.8g

10月10日は目の愛護デーです。

目を健康に保つには、目のビタミンとも言われるビタミンA(カロテン)を多く含んだ緑黄色野菜や、ビタミンB1を含んでいる豚肉、ビタミンB2を含んでいる、さばや、さんま、卵などをとるとよいです。しかし、給食と同じように、主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスの整った食事をしていれば、体に必要な栄養素や、目にも必要となるビタミンもとることができます。

10月からは、秋ならではの味覚を味わうことができます。好き嫌いがある人も、少しずつ食べ慣れて、味覚の秋を楽しんでもらいたいと思います。

栄養教諭 大平美佳

👁️: 目の愛護デーにちなんだ献立の日

秋の味覚が続々と登場!

気温も少し下がり過ごしやすい秋がやってきました。給食でも秋の味覚をたくさん取り入れています。今月は、笠田高校で栽培された梨、山本町で栽培された夢の芋(さつまいも)とブロッコリー、三豊市産の小松菜などが登場します。地元食材からも秋を感じて味わってもらえると嬉しいです。

👁️: 秋の味覚使用日、秋を感じることできる献立の日