

# 10月 給食だより

令和元年9月30日  
新潟大学教育学部附属長岡中学校

少しずつ涼しくなってきました。新米・さんま・きのこ・さつまいも・栗など、秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。

自然の恵みに感謝しながら、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋などを満喫しましょう。

## 今月の給食目標

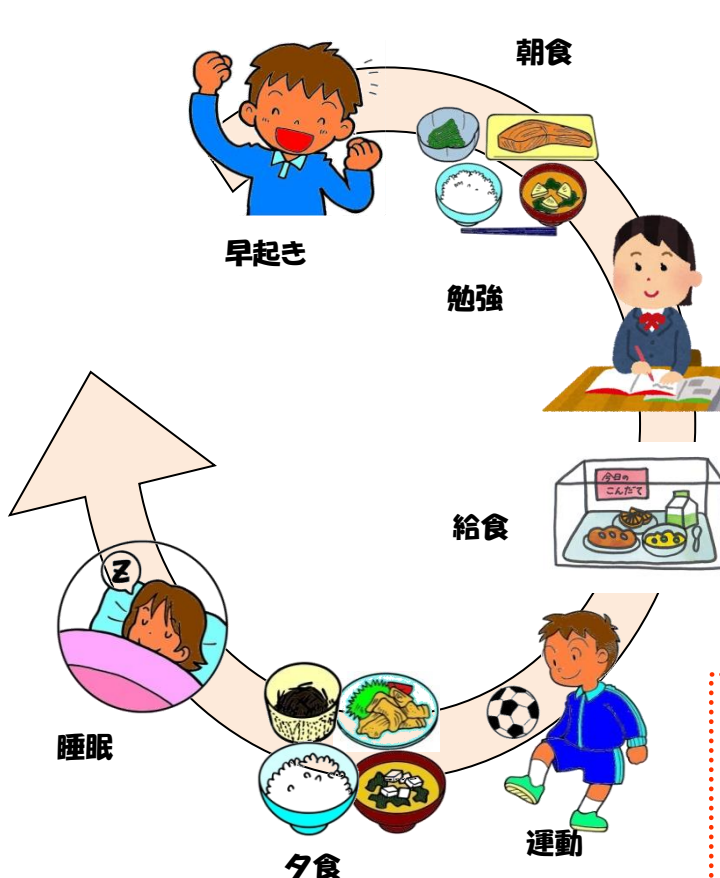
### ○ 成長期の食事について考えよう

給食は成長期の中学生に必要な栄養を考えて作られています。  
1食の分量を家での食事の参考にしてみましょう。



## 規則正しい食事の大切さを知ろう

スポーツの秋です。運動のできる強い体をつくるためには、日頃から栄養バランスの良い食事をする事、そして、睡眠時間をしっかりと確保し、体を休めることが大切です。次のような点に気を付けて食事をしましょう。



### 朝

朝食には、頭と体の両方を目覚めさせる役割があります。わたしたちの活動を支える脳は、朝食をとることでエネルギーをもらって活発に動き始めます。

また、睡眠中に下がっていた体温は、朝食をとることによって上昇し、活動しやすくなります。

朝食抜きでは、たとえ目が覚めていても体は鈍く、脳はぼんやりした状態が続いています。朝食を食べることは、集中力アップにつながり、心の安定にもつながります。朝食を食べることで便が出やすくなり、1日を元気に過ごせる効果もあります。

### 昼

給食を好き嫌いしないで食べ、元気よく体を動かしましょう。体を動かすことでおなかのすき、夕食をおいしく食べることができます。間食の食べ過ぎには注意しましょう。

### 夜

夕食の時間は、あまり遅くならないようにしましょう。遅い時間に夕食を食べると、次の日の朝、食欲がわいてきません。早寝を心がけて、翌朝、気持ちよく起きられるように規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

# 10月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
 <p>10月10日「目の愛護デー」には、目によい食材「ブルーベリー」を使ったゼリーを出します。</p>	<p>1</p> <p>おおむぎ ・大麦めん ・和風汁 ・さつまいもと小魚の揚げ煮</p> <p>幼稚園なし</p>	<p>2</p> <p>・ごはん ・いわしのオレンジ煮 ・こんにゃくの甘辛炒め ・根菜の呉汁</p> <p>幼稚園なし</p>	<p>3</p> <p>・わかめごはん ・鶏肉のハーブ焼き ・切り干し大根サラダ ・豆腐ときのこのくず煮</p> <p>幼稚園なし</p>	<p>4</p> <p>・ハヤシライス ・フルーツヨーグルト あえ ・小魚</p> <p>幼稚園なし</p>
	<p>熱 869 た 36.0 脂 24.5</p> <p>エネルギーのもとになる食品 大麦めん・さつまいも・油</p> <p>体をつくるもとになる食品 豚肉・ちりめんじゃこ・牛乳</p> <p>体の調子を整える食品 たまねぎ・にんじん・しいたけ えのきたけ・小松菜・ねぎ</p>	<p>熱 736 た 28.8 脂 17.7</p> <p>ごはん・油・じゃがいも・ごま</p> <p>いわし・豆腐・大豆・牛乳</p> <p>にんじん・ピーマン・だいこん れんこん・はくさい・ねぎ</p>	<p>熱 776 た 30.7 脂 24.8</p> <p>ごはん・油・砂糖・片栗粉</p> <p>鶏肉・豆腐・豚肉・牛乳</p> <p>だいこん・きゅうり・にんじん はくさい・しめじ・えのきたけ</p>	<p>熱 924 た 28.1 脂 24.7</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p> <p>豚肉・ヨーグルト・いわし・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・パイン・みかん・もも</p>
	<p>7</p> <p>・ごはん ・きんぴら肉団子 ・ミルクおから ・大根の味噌汁</p>	<p>8</p> <p>・ごはん ・鮭の塩焼き ・磯香あえ ・どさんこ汁</p>	<p>9</p> <p>・厚揚げのカレー そぼろ丼 ・ワンタンスープ</p> <p>園児，中学校1・2年なし</p>	<p>10</p> <p>・チーズパン ・れんこんソテー ・ポークビーンズ ・ブルーベリーゼリー</p>
<p>熱 806 た 28.2 脂 24.1</p> <p>ごはん・じゃがいも・油・砂糖 鶏肉・豚肉・チーズ・牛乳</p> <p>にんじん・たまねぎ・しいたけ だいこん・えのきたけ・ねぎ</p>	<p>熱 684 た 33.2 脂 14.8</p> <p>ごはん・じゃがいも・バター 鮭・のり・豚肉・牛乳</p> <p>ほうれんそう・もやし・にら にんじん・たまねぎ・キャベツ</p>	<p>熱 689 た 25.3 脂 18.0</p> <p>ごはん・油・片栗粉 鶏肉・厚揚げ・豚肉・牛乳</p> <p>にんじん・たまねぎ・小松菜 キャベツ・もやし・しいたけ</p>	<p>熱 876 た 35.0 脂 33.3</p> <p>パン・油・じゃがいも・砂糖 チーズ・大豆・豚肉・牛乳</p> <p>れんこん・小松菜・にんじん コーン・たまねぎ・トマト</p>	<p>熱 765 た 29.2 脂 22.8</p> <p>ごはん・油・片栗粉・春雨 豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>ピーマン・にんじん・しいたけ たまねぎ・しめじ・はくさい</p>
<p>14</p> <p>体育の日</p> 	<p>15</p> <p>・中華めん ・わかめもやしスープ ・じゃがチーズ</p> <p>幼稚園なし</p>	<p>16</p> <p>・ごはん ・鶏肉とれんこんの甘酢あん ・白菜の味噌汁</p> <p>幼稚園なし</p>	<p>17</p> <p>・ごはん ・卵焼き ・茎わかめの炒め物 ・さつま汁</p>	<p>18</p> <p>・ごはん ・ししゃもフライ ・ブロッコリーのおひたし ・わかめの味噌汁</p>
	<p>熱 795 た 31.2 脂 21.9</p> <p>中華めん・じゃがいも・バター 豚肉・ベーコン・チーズ・牛乳</p> <p>にんじん・もやし・コーン ねぎ・たまねぎ・パセリ</p>	<p>熱 824 た 26.9 脂 28.0</p> <p>ごはん・じゃがいも・油・砂糖 鶏肉・油揚げ・牛乳</p> <p>れんこん・にんじん・えだまめ はくさい・ねぎ</p>	<p>熱 758 た 28.9 脂 20.6</p> <p>ごはん・さつまいも・油 卵・豚肉・鶏肉・牛乳</p> <p>にんじん・いんげん・だいこん ごぼう・ねぎ</p>	<p>熱 790 た 30.2 脂 25.4</p> <p>ごはん・パン粉・油 ししゃも・厚揚げ・牛乳</p> <p>ブロッコリー・キャベツ にんじん・たまねぎ・だいこん</p>
<p>21</p> <p>・ポークカレー ライス ・福神漬け ・海藻サラダ</p>	<p>22</p> <p>即位礼正殿の儀</p>  <p>10月23日は15年前に中越地震が発生した日です。山古志地域で震災からの復活を願って考案された車心のカツを出します。</p>	<p>23</p> <p>・ごはん ・ふっかつ（車ふかつ） ・ひじきのツナサラダ ・鶏ごぼう汁</p> <p>園児なし</p>	<p>24</p> <p>・米粉アップルパン ・ウインナー ・ほうれんそうとコーンのサラダ ・かぼちゃのシチュー</p>	<p>25</p> <p>中学校なし (音楽発表会)</p> 
<p>熱 820 た 24.8 脂 25.7</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 豚肉・わかめ・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・キャベツ グリーンピース・もやし・コーン</p>	<p>熱 769 た 25.3 脂 22.8</p> <p>ごはん・じゃがいも・ふ・油 鶏肉・ひじき・ツナ・牛乳</p> <p>にんじん・きゅうり・キャベツ ごぼう・だいこん・えのきたけ</p>	<p>熱 943 た 36.7 脂 40.5</p> <p>パン・油・砂糖 ウインナー・鶏肉・牛乳</p> <p>ほうれんそう・コーン・しめじ キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ</p>	<p>熱 794 た 26.5 脂 21.7</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 さんま・鶏肉・豆腐・牛乳</p> <p>小松菜・キャベツ・菊・ねぎ だいこん・にんじん・ごぼう</p>	
<p>28</p> <p>・ゆかりごはん ・信田煮 ・白菜のおかかあえ ・かきたま汁</p>	<p>29</p> <p>・米粉めん ・五目汁 ・大学いも ・みかん</p>	<p>30</p> <p>・ごはん ・納豆 ・キャベツの昆布漬け ・大根と厚揚げのオイスターソース煮</p> <p>園児なし</p>	<p>31</p> <p>・ごはん ・さんまの紅葉煮 ・菊のさっぱりあえ ・けんちん汁 ・ハロウィンデザート</p>	<p>10月31日はハロウィンにちなみ、かぼちゃを使ったデザートを出します。</p> 
<p>熱 713 た 28.0 脂 18.2</p> <p>ごはん・じゃがいも・片栗粉 豚肉・豆腐・わかめ・卵・牛乳</p> <p>はくさい・もやし・小松菜 たまねぎ・にんじん・しめじ</p>	<p>熱 901 た 30.2 脂 22.8</p> <p>米粉めん・さつまいも・ごま 豚肉・かまぼこ・油揚げ・牛乳</p> <p>だいこん・にんじん・はくさい しいたけ・ねぎ・みかん</p>	<p>熱 801 た 33.8 脂 25.8</p> <p>ごはん・油・砂糖・片栗粉 納豆・うずら卵・豚肉・牛乳</p> <p>キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・チンゲンサイ</p>	<p>熱 794 た 26.5 脂 21.7</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 さんま・鶏肉・豆腐・牛乳</p> <p>小松菜・キャベツ・菊・ねぎ だいこん・にんじん・ごぼう</p>	

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)