



10月 給食献立表



清水町立清水中学校

平成28年度

給食回数 10月18回

日 曜日	献立	主な材料と体の中での働き							栄養価 1人分 タンパク質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂		
3 (月)	麦ごはん					精米 麦			753 kcal
	牛乳		牛乳						25.0 g
	豆腐ハンバーグの照焼き	豆腐 おから		にんじん	玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	大豆油		23.7 g
	小松菜のごま炒め			こまつな にんじん			ごま ごま油		2.8 g
	けんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま油		
4 (火)	麦ごはん					精米 麦			797 kcal
	牛乳		牛乳						26.0 g
	里芋コロッケ・ソース	鶏肉		にんじん	玉ねぎ とうもろこし	里芋 パン粉 小麦粉	マーガリン 米油		23.1 g
	切り干し大根の炒め煮		昆布	にんじん さやいんげん	切り干し大根	こんにゃく 砂糖	米油		3.0 g
	野菜たっぷり味噌汁	豚肉 豆腐 味噌		ほうれん草	だいこん 玉ねぎ キャベツ		米油		
5 (水)	横割りロールパン					パン			793 kcal
	りんごジャム				りんご	砂糖			32.4 g
	牛乳		牛乳						29.4 g
	鶏肉のバーベキューソースがけ	鶏肉			しょうが にんにく りんご	砂糖			3.4 g
	スパイシーポテト					じゃがいも	油		
6 (木)	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ だいこん キャベツ セロリー	マカロニ	オリーブ油 バター		769 kcal
	麦ごはん					精米 麦			29.1 g
	牛乳		牛乳						19.2 g
	納豆(たれ・からし)	大豆							2.1 g
	キャベツとほうれん草のお浸し	かつお節		ほうれん草	キャベツ				
7 (金)	秋野菜の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ	さつまいも 砂糖 さといも こんにゃく	米油		799 kcal
	平うどん					平うどん			35.8 g
	牛乳		牛乳						26.4 g
	カレーうどん汁	鶏肉 なんと 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ きくらげ 干しいたけ りんご		米油 カレールウ		3.4 g
	大豆と小魚の揚げ煮 ベビーパイン(2枚)	大豆	煮干し			片栗粉 砂糖	米油 ごま		
11 (火)	麦ごはん					精米 麦			760 kcal
	牛乳		牛乳						26.6 g
	平つくねのお好みソースがけ	鶏肉 かつお節	青のり		キャベツ しょうが	砂糖 片栗粉			23.7 g
	ゆかりキャベツ			赤しそ	キャベツ		ごま		2.5 g
	根っこ野菜の味噌汁	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌		にんじん こまつな	だいこん 玉ねぎ ごぼう	じゃがいも	ごま油 練りごま		
12 (水)	シュガートースト (1年・201~204・8.9組)					パン 砂糖	マーガリン		762 kcal
	食パン・いちごジャム (205~207・3年・職員室)				いちご	パン 砂糖			34.1 g
	牛乳		牛乳						26.8 g
	チリコンカン	豚肉 大豆 白いんげん豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	オリーブ油		3.2 g
	ツナサラダ	まぐろ水煮			きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま		
13 (木)	ミニりんごゼリー				りんご	砂糖			830 kcal
	麦ごはん					精米 麦			35.1 g
	牛乳		牛乳						24.4 g
	鯖の竜田揚げカレーソースがけ	さば				片栗粉 砂糖	米油		2.4 g
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油		
14 (金)	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	だいこん	さといも 片栗粉 こんにゃく	ごま油		776 kcal
	麦ごはん					精米 麦			31.1 g
	牛乳		牛乳						20.3 g
	豚キムチ	豚肉 鶏レバー		にら	玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ にんにく	砂糖	米油		2.9 g
	コーン入り卵スープ みかん	鶏卵 豆腐	わかめ	葉ねぎ	クリームコーン 玉ねぎ みかん	片栗粉			
17 (月)	シュガートースト (205~207・3年・職員室)					パン 砂糖	マーガリン		773 kcal
	食パン・いちごジャム (1年・201~204・8.9組)				いちご	パン 砂糖			30.6 g
	牛乳		牛乳						29.6 g
	チキンとマカロニのクリーム煮	鶏肉 白花豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ グリーンピース	マカロニ	米油		3.2 g
	ほうれん草とコーンのソテー ヨーグルト	ベーコン		ほうれん草 にんじん	とうもろこし		米油		

日 曜日	献立	主な材料と体の中での働き							栄養価 1人1日 タンパク質 脂質 食塩相当量	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂			
18日（火）・19日（水）は、給食がありません。										
20 （木）	麦ごはん					精米 麦			756 kcal	
	牛乳		牛乳						29.4 g	
	すきやき風煮	豚肉		にんじん	はくさい 玉ねぎ	白滝 砂糖	米油		23.8 g	
	ししゃもの竜田揚げ	焼き豆腐		しゅんぎく	白ねぎ 干ししいたけ				2.9 g	
21 （金）	たくあんのおかか和え	かつお節			たくあん漬	片栗粉	米油		836 kcal	
	麦ごはん					精米 麦			29.2 g	
	ごま昆布のつくだ煮		昆布			砂糖	ごま		24.1 g	
	牛乳		牛乳						2.1 g	
24 （月）	揚げ出し豆腐野菜あんかけ	豆腐 鶏肉 大豆		にんじん 葉ねぎ	たけのこ しょうが	片栗粉 砂糖	米油		755 kcal	
	いも団子汁	鶏肉		にんじん	だいこん なめこ	じゃがいも	ごま油		30.4 g	
	麦ごはん					精米 麦			21.8 g	
	あじフライ・ソース	あじ				小麦粉 パン粉	米油		2.5 g	
25 （火）	白菜の昆布和え		昆布	ほうれん草	はくさい				794 kcal	
	呉汁	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう なめこ だいこん	こんにゃく	ごま油		30.2 g	
	麦ごはん					精米 麦			24.1 g	
	牛乳		牛乳						2.2 g	
26 （水）	豆腐ともやしの中華煮	焼き豆腐 豚肉		にんじん	もやし たけのこ	砂糖 片栗粉	米油 ごま油		738 kcal	
	揚げぎょうざ（2個）	豚肉 鶏肉		ピーマン	干ししいたけ				35.7 g	
	野菜のさっぱり和え			にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	米油		23.9 g	
	黒砂糖入りロールパン					パン 黒砂糖			3.4 g	
27 （木）	牛乳		牛乳						766 kcal	
	鮭の香草パン粉焼き	さけ		パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油		31.8 g	
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		にんじん	とうもろこし えだまめ		バター		22.0 g	
	さつまいも入りクリームシチュー	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ	さつまいも	米油		2.8 g	
28 （金）	白花生 豆乳								847 kcal	
	麦ごはん					精米 麦			33.8 g	
	牛乳		牛乳						22.5 g	
	いかに竜田揚げレモン醤油かけ	いか				片栗粉 砂糖	米油		2.6 g	
31 （月）	キャベツのごま和え			にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま 練りごま		740 kcal	
	豚汁	豚肉 油揚げ	わかめ	にんじん	ごぼう だいこん	じゃがいも	ごま油		29.7 g	
	ソフトめん					ソフトめん			26.8 g	
	牛乳		牛乳						3.2 g	
31 （月）	ジャージャー麺ソース	豚肉 牛肉 大豆		にんじん	玉ねぎ たけのこ	片栗粉	米油		740 kcal	
	大学芋	鶏レバー 味噌			根深ねぎ グリンピース				29.7 g	
	りんご				りんご				26.8 g	
	セルフかぼちゃコロッケバーガー					パン			3.2 g	
31 （月）	丸型横割りパン								740 kcal	
	お豆とかい								29.7 g	
	茹でキャベツ								26.8 g	
	牛乳		牛乳						3.2 g	
31 （月）	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	じゃがいも	米油 バター		740 kcal	
	ベーコン 白花生	生クリーム		とうもろこし グリンピース					29.7 g	
	クラムチャウダー								26.8 g	
	クラムチャウダー								3.2 g	

「食生活指針」が新しくなりました！

平成28年6月に「食生活指針」が一部改定されました。「食生活指針」は、平成12年に、旧文部省・厚生省・農林水産省の3省が連携して策定されましたが、この間の食育基本法の制定（平成17年）、和食のユネスコ無形文化遺産への登録（平成25年）などの動きを踏まえ、10カ条の並び順や表現、内容が少し変わりました。指針に沿って普段の食生活をふり返り、健康的な食生活を家族でも実践していきましょう！

- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
- ④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ⑤ごはんなどの穀類をしっかりと
- ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
- ⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

新・食生活指針

