

10月の新献立



**6日(水) さつまいもと
れんごんの甘辛煮**

26日(火) ブルーベリージャム


今月も新献立が登場します。
楽しみにして下さいね!

旬の食材紹介

さつまいも

さつまいもは、加熱することで甘みが増し、秋の味覚として知られています。さつまいもには、風邪の予防や回復、肌荒れに効果があるビタミンCが多く含まれています。また、食物繊維が多いことも特徴の一つです。食物繊維によって腸が刺激され、働きを活性化させると共にヤラピンという成分が便の排泄を促進させるため便秘にも効果があります。

給食では6日と15日と29日にさつまいもを使った献立が登場します。残さずに食べてくださいね!



作ってみよう

おすすめ給食レシピ

6日(水)さつまいもとれんごんの甘辛煮

【材料】(4人分)
 さつまいも 1本(240g)
 れんこん 1本(240g) 揚げ油 適量
 砂糖 大さじ2 濃口醤油 大さじ1
 水 40ml 片栗粉 小さじ1

【作り方】
 ①さつまいもとれんこんは1cmのいちよう切りにし、素揚げする。
 ②フライパンに調味料と水を入れ煮立て、水溶き片栗粉を入れタレを作る。
 ③②の中に①のさつまいもとれんこんを入れ、混ぜ合わせて出来上がり。


今月の 創立記念日

お祝いデザート

13日(水) 南郷中学校

(創立記念日は10/20です)
【クレープ(チョコ)】

今月は南郷中学校の創立記念日があり、南郷中学校は給食にスペシャルデザートがつかれます。スペシャルデザートは、卵・乳・小麦などのアレルギーを含まないデザートです。



1日(金)	エネルギー 843 kcal たんぱく質31.9g 塩分2.3g
白ごはん	105
白身魚のオーロラソース	ソーセージときのこのアヒージョ風
ホキ(薬粉付き)	1切
米ぬか油	6
みそ	3
さとう	3
トマトケチャップ	10.5
水	6
野菜炒め	パセリ
豚肉	10
キャベツ	38
にんじん	11
米ぬか油	0.5
しお	0.1
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1
☆牛乳	1本

4日(月)	エネルギー 813 kcal たんぱく質39.1g 塩分2.0g
豚肉	60
かまぼこ	18
たまねぎ	66
米ぬか油	0.6
さとう	3
こいくちしょうゆ	4.4
さけ	12
水	6
☆牛乳	1本

5日(火)	エネルギー 853 kcal たんぱく質32.2g 塩分2.6g
☆コッパパン	1コ
☆コッパパン(乳・小麦)	1コ
チリコンカーン	合挽肉
パセリ	5
☆ゼルマカロニ(小麦)	8
たまねぎ	44
にんじん	16
エリンギ	6
にんにく	0.5
米ぬか油	0.5
しお	0.5
☆牛乳	1本

6日(水)	エネルギー 804 kcal たんぱく質30.0g 塩分2.9g
☆わかれごはん	精白米
紅鮭わかめ	105
3.3	
☆牛乳	1本

7日(木)	エネルギー 738 kcal たんぱく質36.9g 塩分2.3g
白ごはん	105
あじのしょうがあん	まあじ(焼き)
ひじきの煮物	1切
2.4	
☆牛乳	1本

8日(金)	エネルギー 812 kcal たんぱく質27.1g 塩分1.9g
白ごはん	105
☆牛乳	1本

11日(月)	エネルギー 757 kcal たんぱく質37.9g 塩分2.3g
白ごはん	105
煮豚	30
五目豆	20
☆牛乳	1本

12日(火)	エネルギー 778 kcal たんぱく質34.9g 塩分1.9g
白ごはん	105
☆牛乳	1本

13日(水)	エネルギー 773 kcal たんぱく質30.8g 塩分2.1g
白ごはん	105
☆牛乳	1本

14日(木)	エネルギー 745 kcal たんぱく質28.0g 塩分2.4g
☆バーガーパン	1コ
☆バーガーパン(乳・小麦)	1コ
☆牛乳	1本

15日(金)	エネルギー 802 kcal たんぱく質26.5g 塩分1.9g
白ごはん	105
☆牛乳	1本

18日(月)	エネルギー 812 kcal たんぱく質34.0g 塩分1.9g
白ごはん	105
☆牛乳	1本

19日(火)	エネルギー 785 kcal たんぱく質34.8g 塩分3.0g
☆ナン	1コ
☆ナン(小麦)	1コ
☆牛乳	1本

20日(水)	エネルギー 740 kcal たんぱく質29.7g 塩分2.2g
白ごはん	105
☆牛乳	1本

21日(木)	エネルギー 904 kcal たんぱく質26.6g 塩分2.7g
わかれごはん	精白米
炊き込みわかめ	105
2.85	
☆牛乳	1本

22日(金)	エネルギー 832 kcal たんぱく質34.3g 塩分1.5g
白ごはん	105
☆牛乳	1本

25日(月)	エネルギー 846 kcal たんぱく質25.8g 塩分2.5g
白ごはん	105
☆牛乳	1本

26日(火)	エネルギー 812 kcal たんぱく質29.7g 塩分3.0g
☆コッパパン	1コ
☆コッパパン(乳・小麦)	1コ
☆牛乳	1本

27日(水)	エネルギー 866 kcal たんぱく質34.7g 塩分2.3g
ツナコーンライス	精白米
85	
☆牛乳	1本

28日(木)	エネルギー 742 kcal たんぱく質26.3g 塩分2.3g
白ごはん	105
☆牛乳	1本

29日(金)	エネルギー 766 kcal たんぱく質25.5g 塩分2.0g
白ごはん	105
☆牛乳	1本

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	塩分	
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
平均栄養摂取量	801	16	26	357	3.1	274	0.71	0.57	40	5.8	2.3
学校給食摂取基準(中学生)	830	13~20%以下	25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

【給食献立表の見方】

- 献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
- マークの日は、スプーンも持参してください。
- 食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルギー(卵・乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。
※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。

【加工食品のアレルギーの記載について】
加工食品の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

☆学校給食の食材は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。