

<p>今月の創立記念日お祝いデザート</p> <p>22日(火) 南郷中学校 (創立記念日は10/20です) 【クレープ(ブルーベリー)】</p> <p>今月は南郷中学校の創立記念日があり、給食にお祝いデザートがつけます。お祝いデザートは、卵・乳・小麦などのアレルギーを含まないデザートです。</p> <p>創立記念日おめでとう!</p> <p>~10月の新献立~</p> <p>2日(水) 切干大根のピリ辛炒め 10日(木) ブルーベリータルト 31日(木) かぼちゃの豆乳プリン</p>	<p>1日(火) エネルギー 772 kcal たんぱく質26.7g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>鶏肉 35 にんじん 26 干しいたけ 0.6 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 たまねぎ 0.6 しょうが 0.6 米ぬか油 1 さけ 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.8 八丁風みそ 2.4 トウモロコシ 0.12 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>2日(水) エネルギー 793 kcal たんぱく質33.3g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>豚肉のすき焼き風 40 鶏挽肉 0.5 じゃがいも 20 いとこんにやく 2 ☆角あじ(小麦) 50 たまねぎ 50 にんじん 16 青ねぎ 5 さとう 0.5 トウモロコシ 3.8 こいくちしょうゆ 5.5 けりすりふし 0.5 冷凍焼き豆腐 10 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 水</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>3日(木) エネルギー 763 kcal たんぱく質30.8g 塩分2.8g</p> <p>☆デニッシュパン 1コ ☆デニッシュパン(乳・小麦)</p> <p>ビーフシチュー 35 牛肉 20 じゃがいも 15 にんじん 15 たまねぎ 0.2 しめじ 1 米ぬか油 2.7 しょうが 0.7 こしょう 0.1 ☆デニッシュパン(小麦) 7 ☆デニッシュパン(小麦) 2.5 ウスターソース 1 赤ワイン 1 水 30</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>4日(金) エネルギー 741 kcal たんぱく質33.8g 塩分1.9g</p> <p>鶏肉のすき焼き風 60 しお 0.1 こしょう 0.02 にんにく 0.5 たまねぎ 33 青ねぎ 10 干しいたけ 1 米ぬか油 0.5 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 5 けりすりふし 3 みりん 1 さけ 1 ☆デニッシュパン(小麦) 0.15 かたくり粉 1 水 15</p> <p>☆牛乳 1本</p>
--	---	--	---	---

<p>7日(月) エネルギー 803 kcal たんぱく質32.3g 塩分1.5g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>厚揚げの五目炒め煮 35 豚肉 26 にんじん 0.6 干しいたけ 10 たけのこ水煮 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 たまねぎ 0.6 しょうが 0.6 米ぬか油 1 さけ 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.8 八丁風みそ 2.4 トウモロコシ 0.12 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>8日(火) エネルギー 852 kcal たんぱく質29.0g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>ドライカレー 豚肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 カレー粉 8 トマトピューレ 0.15 トマトケチャップ 0.8 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 水 0.3</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>9日(水) エネルギー 748 kcal たんぱく質31.1g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>白身魚の野菜ソースかけ 豚肉 10 ホキ(穀粉付き) 44 米ぬか油 1 さけ 0.4 たまねぎ 6 にんじん 6 しょうが 6 オイスターソース 0.2 米ぬか油 0.2 さとう 0.1 す 0.02 こいくちしょうゆ 0.8 かたくり粉 3 水 0.8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>10日(木) エネルギー 878 kcal たんぱく質29.2g 塩分2.5g</p> <p>☆コッペパン 1コ ☆コッペパン(乳・小麦)</p> <p>オムレツ ミートソースかけ 35 合挽肉 12 にんじん 0.3 たまねぎ 0.15 にんにく 0.01 さとう 0.2 トマトケチャップ 0.4 ウスターソース 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>11日(金) エネルギー 772 kcal たんぱく質32.7g 塩分2.4g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>鶏肉のすき焼き風 60 しお 0.1 こしょう 0.02 にんにく 0.5 たまねぎ 33 青ねぎ 10 干しいたけ 1 米ぬか油 0.5 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 5 けりすりふし 3 みりん 1 さけ 1 ☆デニッシュパン(小麦) 0.15 かたくり粉 1 水 15</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	--	--	--	--

<p>10月10日は目の愛護デー</p> <p>10月10日「目の愛護デー」は、数字を横にすると、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。 私たちの生活は、テレビやパソコン、携帯電話など、知らず知らずのうちに目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのまましていると、視力が低下したり、頭痛や肩こりといった症状が現れるので気をつけましょう。また、目に良い働きをする栄養素であるビタミンAとアントシアニンをうまく取り入れることが疲れ目に効果的です。今日の給食には、アントシアニンを多く含むブルーベリーが入ったタルトが登場しますよ。</p>	<p>15日(火) エネルギー 799 kcal たんぱく質26.2g 塩分2.5g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>スタミナ炒め 豚肉 35 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 カレー粉 8 トマトピューレ 0.15 トマトケチャップ 0.8 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 水 0.3</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>16日(水) エネルギー 824 kcal たんぱく質29.3g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>炒り鶏肉 豚肉 10 皮なし鶏肉 35 じゃがいも 20 たまねぎ 11 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</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>17日(木) エネルギー 827 kcal たんぱく質39.0g 塩分2.6g</p> <p>☆コッペパン 1コ ☆コッペパン(乳・小麦)</p> <p>ポークビーンズ 豚肉 30 大豆(水煮) 20 たまねぎ 44 にんじん 11 しめじ 10 にんにく 0.5 トマトケチャップ 20 三度豆 6 米ぬか油 0.5 しょうが 0.2 チンゲン菜 29 こしょう 0.02 キャベツ 24 さとう 5 にんじん 0.08 ローリエ粉末 0.02 ポークフィッシュ(袋) 4 水 1</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>18日(金) エネルギー 745 kcal たんぱく質30.4g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>塩鮭 塩鮭切り身 1切 米ぬか油 0.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>
--	---	--	---	---

<p>21日(月) エネルギー 768 kcal たんぱく質27.6g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>マーボー豆腐 豚肉 35 にんじん 26 干しいたけ 0.6 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 たまねぎ 0.6 しょうが 0.6 米ぬか油 1 さけ 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.8 八丁風みそ 2.4 トウモロコシ 0.12 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>22日(火) エネルギー 798 kcal たんぱく質30.1g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>鶏肉の唐揚げ 豚肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 カレー粉 8 トマトピューレ 0.15 トマトケチャップ 0.8 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 水 0.3</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>23日(水) エネルギー 734 kcal たんぱく質35.5g 塩分2.6g</p> <p>さつまいもごはん 白米 80 さつまいも 30 しお 2 さけ 1</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>24日(木) エネルギー 900 kcal たんぱく質33.9g 塩分2.9g</p> <p>☆バーガーパン 1コ ☆バーガーパン(乳・小麦)</p> <p>ミンチカツ 豚肉 43 ☆国産小麦(小麦) 11 米ぬか油 0.6 さけ 0.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>25日(金) エネルギー 723 kcal たんぱく質25.4g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>八宝菜 豚肉 20 じゃがいも 55 にんじん 11 たまねぎ 33 米ぬか油 22 たまねぎ 10 干しいたけ 0.5 しょうが 0.4 しらす干し 1.3 かつお節 1.3 しお 0.2 みりん 1.6 さとう 2.6 こいくちしょうゆ 1.8 うすくちしょうゆ 0.9</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	---	--	---	--

<p>28日(月) エネルギー 723 kcal たんぱく質27.4g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>セルフチキンライス 豚肉 40 皮なし鶏肉 0.8 さけ 50 たまねぎ 25 にんじん 10 ピーマン 10 エリンギ 10 しお 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 28</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>29日(火) エネルギー 831 kcal たんぱく質33.2g 塩分3.1g</p> <p>☆黒糖さつまいもパン 1コ ☆黒糖さつまいもパン(乳・小麦)</p> <p>焼きスナゴシ 豚肉 20 ☆スナゴシ(小麦) 18 にんじん 16 キャベツ 46 たまねぎ 33 しお 0.5 米ぬか油 0.2 しょうが 0.2 こしょう 0.03 ウスターソース 4 トウモロコシ 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>30日(水) エネルギー 727 kcal たんぱく質29.6g 塩分2.9g</p> <p>わかめごはん 白米 100 炊き込みわかめ 2.7</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>31日(木) エネルギー 733 kcal たんぱく質27.5g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 100</p> <p>かぼちゃ型ハンバーグ BBQソース 豚肉 30 かぼちゃ型ハンバーグ 13 米ぬか油 10 たまねぎ 13 米ぬか油 0.6 トウモロコシ 5 トマトケチャップ 0.2 水 5</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	--	--	---

<p>中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <th rowspan="2"></th> <th rowspan="2">エネルギー kcal</th> <th rowspan="2">たんぱく質 %</th> <th rowspan="2">脂質 %</th> <th rowspan="2">カルシウム mg</th> <th rowspan="2">鉄 mg</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維 g</th> <th rowspan="2">塩分 g</th> </tr> <tr> <th>A μgRE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> </tr> <tr> <td>平均栄養摂取量</td> <td>785</td> <td>16</td> <td>29</td> <td>365</td> <td>3.7</td> <td>266</td> <td>0.69</td> <td>0.56</td> <td>32</td> <td>5.6</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>学校給食摂取基準(中学生)</td> <td>830</td> <td>13~20% 以下</td> <td>25~30% 以下</td> <td>450</td> <td>4.0</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>30</td> <td>6.5</td> <td>2.5</td> </tr> </table>											エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	平均栄養摂取量	785	16	29	365	3.7	266	0.69	0.56	32	5.6	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
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン										食物繊維 g	塩分 g																																
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg																																								
平均栄養摂取量	785	16	29	365	3.7	266	0.69	0.56	32	5.6	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																																						
<p>【給食献立表の見方】</p> <p>① 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。</p> <p>② 湯勺のマークの日は、スプーンも持参してください。</p> <p>③ 箸のマークの日は食卓のおかずがつけます。</p> <p>④ 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。</p> <p>『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。</p>																																																	

☆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。