

給食だより 10月号

令和5年9月27日(水)
県立石岡第一高等学校
定時制
給食室

10月分予定献立

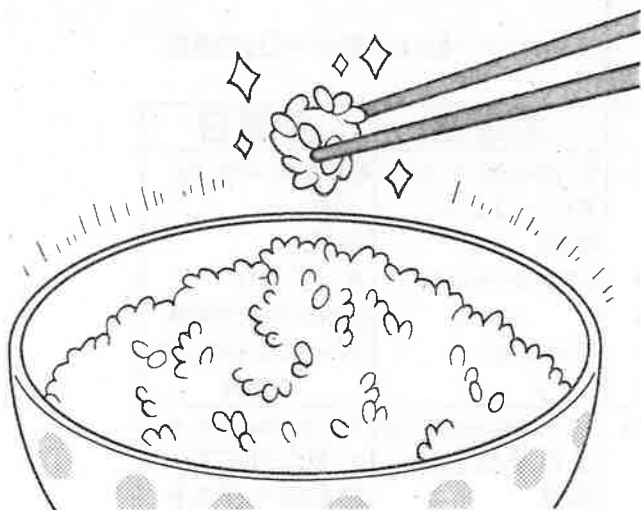
※カロリー→Okcal 塩分→Ogで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2)824kcal/3.2g ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 じゃがいもと玉ねぎの 味噌汁	3)871kcal/4.0g ご飯 ジョア(ブルーベリー) 豚肉と生揚げの 味噌バター炒め シュウマイ カレー風味野菜スープ	4)778kcal/2.4g ご飯 牛乳 サーモンピカタ 高野豆腐と鶏肉の煮物 具だくさんの味噌汁 (大根・人参・わかめ・油揚げ)	5)704kcal/3.5g カレーうどん 牛乳 もやしとほうれん草の おひたし ワッフル	6)794kcal/3.8g ご飯 牛乳 メンチカツ 大根と五目揚げの煮物 キャベツともやしの 味噌汁
9) スポーツの日	10)732kcal/2.8g わかめご飯 牛乳 豚肉と野菜の カレー炒め にら玉スープ	11)765kcal/2.7g ご飯 牛乳 かますの西京焼き じゃがいもの煮物 けんちん汁	12)886kcal/2.9g 二色そぼろ丼 牛乳 きゅうりとわかめの 酢の物 とうふとえのきの 味噌汁	13)913kcal/2.6g ハヤシライス 飲むヨーグルト マカロニサラダ オレンジゼリー
16)830kcal/3.0g ご飯 牛乳 白身魚のレモンペッパー フライ 肉じゃが 卵とわかめの味噌汁	17)780kcal/3.6g しのだうどん 牛乳 もやしと人参の ごまあえ プリン	18)949kcal/3.5g ご飯 牛乳 回鍋肉 スパゲッティサラダ かき玉汁	19)860kcal/2.8g 焼き肉丼 ジョア(プレーン) ポテトサラダ 切り干し大根と油揚げの 味噌汁	20)867kcal/4.1g ご飯 牛乳 豚肉ときくらげの 卵炒め 中華サラダ 豆腐とわかめの味噌汁
23)742kcal/2.7g ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ナムル きくらげ華風スープ	24)807kcal/2.7g ご飯 牛乳 鮭のムニエル 厚揚げともやしの カレー炒め にらと卵の味噌汁	25)816kcal/4.1g 親子丼 牛乳 大根の即席漬け わかめとお麩の 味噌汁	26)837kcal/3.5g ご飯 牛乳 広東風野菜炒め 焼きぎょうざ ハム入り華風スープ	27)846kcal/3.0g カレーライス 牛乳 ゆでキャベツのサラダ 福神漬け ヨーグルト
30)828kcal/2.8g ご飯 牛乳 生揚げと豚ひき肉の 辛味噌煮 マセドアンサラダ 野菜スープ	31)951kcal/3.2g ご飯 ジョア(ストロベリー) 鶏のから揚げ 春雨サラダ じゃがいもとわかめの味噌汁 かぼちゃ蒸しパン	①サーモンピカタ…鮭(さけ)に小麦粉と溶き卵をつけて、焼いたもの。 ②かますの西京焼き…別名「銀さわら」とも呼ぶ。西京味噌(さいきょうみそ)に酒、みりん、砂糖等を合わせたタレにかますを漬けてから焼いたもの。 ③ハヤシライス…牛肉と玉ねぎをドミグラスソースで煮込み、ご飯の上にかけた料理。		

※食材の仕入れ等の都合により、当日の献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。



気をつけたい 塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。

○ つける

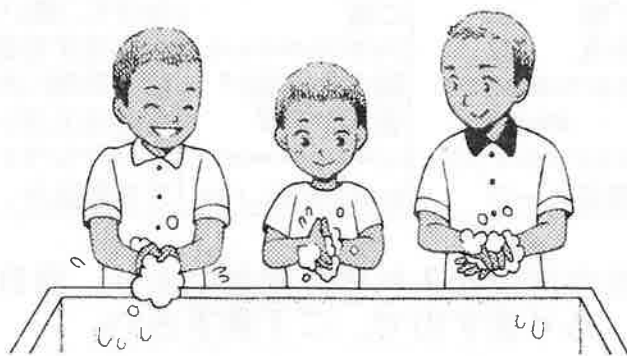


× かける



10月15日は 世界手洗いの日

世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。



(給食ニュース10月号より引用)