

10月 給食だより



ひがしいすちやうりつがっこうきゆうしよく
東伊豆町立学校 給食センター

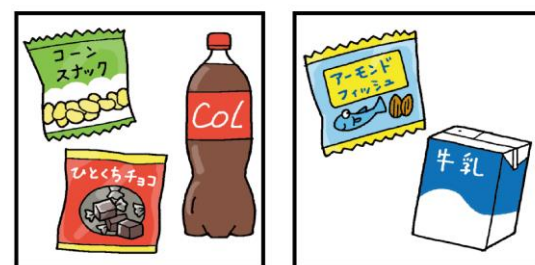
朝晩が涼しくなり、だんだん秋らしくなってきましたね。
秋は芋や栗、ぶどうや柿など美味しいものがたくさん“食欲の秋”ともいわれます。おいしいからといって食べ過ぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことを注意して食べるものを選びましょう。

間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事できれいなエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多いと、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素がとれるものを選びましょう。

その間食、もしかして……



脂質

とりすぎ!?

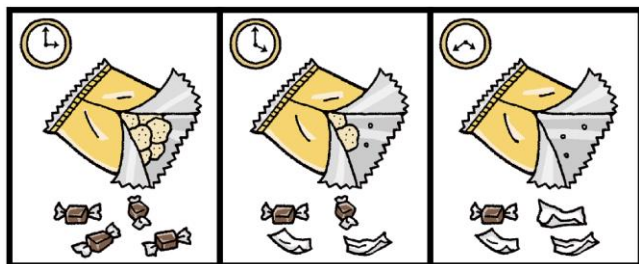
糖分

とりすぎ!?



スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。
チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

STOP! だらだら食べ



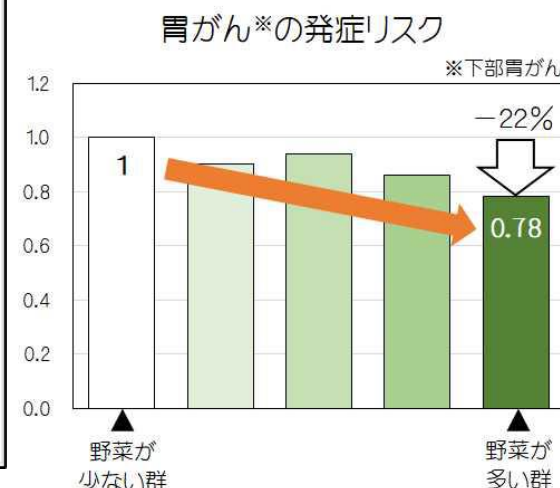
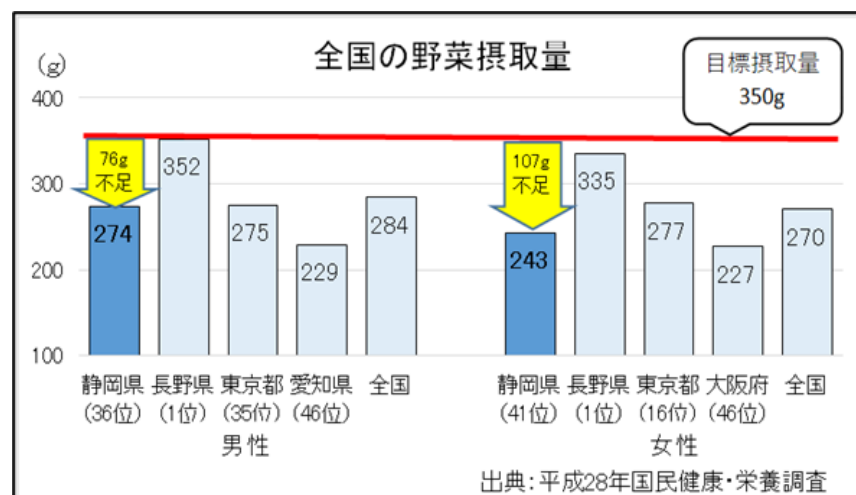
時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べ方は、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

食べてる？たりてる？ あなたも今日から「野菜マシマシ」



静岡県民の野菜摂取量は、目標量の350gに足りていません！

静岡県の健康課題である脳血管疾患の予防対策として、県では、「野菜マシマシ」をキーワードに、県民の野菜摂取量の増加を目指す「野菜マシマシキャンペーン」を行なっています。
そのため、東伊豆町でも野菜をたくさん使用した「野菜マシマシ献立」を10月に提供します。



こんだてしょうかい
献立紹介

おやこむ
～親子蒸し～

今月は、耐熱容器を使って簡単に作れる「親子蒸し」をご紹介します。
たまごの黄身がお月さまのように見えるため、給食では、十五夜の日に提供予定です。

【材料】直径7～8cm耐熱容器4個分

たまご	4個
鶏ひき肉	60g
砂糖	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1
ほうれん草	40g

【作り方】

- ① ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、★の調味料を入れ加熱する。砂糖が溶けたら鶏ひき肉を入れ、汁気が少なくなるまで煮る。
- ③ 耐熱容器に①と②を入れ、最後に卵を割る。
- ④ フライパンに③を並べ、水を張り、約10～15分程蒸して完成。

日 曜 日	献 立 名	主 食	牛乳	副食（おかず・デザート）	赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに脂や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	小学校		中学校		給食のない 学校
								熱量 kcal	熱量 kcal			
								蛋白質(g) ※ Ca (mg)	※ Ca (mg)	蛋白質(g) ※ Ca (mg)	※ Ca (mg)	
1	水			かきあげ おかかあえ つけじる	(ぎゅうにゅう)	うどん		脂肪(g)	塩分(g)	脂肪(g)	塩分(g)	
					ちくわ いか たまご	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん	588	750			
					かつおぶし		キャベツ もやし にんじん	22.4	285	27.9	305	
					けずりぶし かつおぶし	さとう	ねぎ	20.6	3.0	24.4	4.0	
2	木			ブルコギ もやしときゅうりのナムル はるさめスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん				634	783	
					ぶたにく	ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん にら					
						ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく	25.7	272	31.3	289	
					はるさめ とりにく		ほうれんそう しいたけ にんじん	19.0	1.7	22.3	2.3	
3	金			おやこむし ゆかりあえ すましじる おつきみデザート	(ぎゅうにゅう)	わかめごはん				631	770	
					たまご とりにく	さとう	ほうれんそう					
							キャベツ もやし きゅうり しそ					
					とうふ けずりぶし		にんじん えのき みつば	25.8	371	31.5	401	
6	月			タンドリーチキン ごぼうサラダ ポトフ	(ぎゅうにゅう)	こくとうパン				654	822	幼稚園
					とりにく ヨーグルト		にんにく しょうが					
					ツナ	マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん	29.4	315	35.2	347	
					ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん	29.2	2.8	35.0	3.6	
7	火			すとり ちゅうかスープ バナナ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん				675	829	
					とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン					
					たまご	ごまあぶら	えのき ねぎ	24.0	269	28.9	284	
							バナナ	19.8	1.9	23.3	2.6	
8	水			だいがくいも ツナあえ にくうどん	(ぎゅうにゅう)	うどん				636	815	
						さつまいも あぶら さんおんとう ごま						
					ツナ	さんおんとう	キャベツ ほうれんそう	26.3	326	32.6	357	
					ぶたにく あぶらあげ けずりぶし かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	21.6	2.1	26.1	2.8	
9	木			いわしのしょうがに しおこんぶあえ とりにくとこんさいのしる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん				586	722	熱川中
					いわし	さとう でんぶん	しょうが					
					こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	23.4	343	28.0	377	
					とりにく とうふ けずりぶし かつおぶし	さつまいも	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	16.9	1.8	19.2	2.4	
10	金			あつあげのチリソース ナムル ワントンスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん				620	770	にじ組・ゆめ組 (稲取小)
					あつあげ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ					
						あぶら さんおんとう ごまあぶら	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう	24.1	401	28.9	456	
					とりにく	ワントン	にんじん もやし しいたけ	19.3	1.8	22.8	2.4	
13	月	スポーツの日										
14	火			チキンカレー コールスローサラダ ふくじんづけ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん				720	898	
					とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく					
						さんおんとう コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン	21.2	282	25.5	298	
						さとう	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ	24.1	2.1	29.0	2.7	
15	水			あげぎょうざ キムチあえ みそラーメンスープ	(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん				576	712	
					ぶたにく	でんぶん あぶら さとう こむぎこ だいす	キャベツ たまねぎ にら しょうが					
					こんぶ	さとう	キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご	25.3	307	30.5	330	
					ぶたにく	ごま あぶら ごまあぶら	もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ	20.0	2.5	23.1	3.3	
16	木			さばのしおやき きんぴらごぼう いなとりふうけんちんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん				659	807	熱川小
					さば							
					しらだき	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん	27.7	313	33.1	342	
					とうふ けずりぶし	ごま さといも	だいこん にんじん ほうれんそう	21.2	2.0	24.4	2.3	
17	金			はるまき にくだんごスープ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく	こめ あぶら	にんじん ピーマン たまねぎ			597	725	熱川小
					ぶたにく だいす はるさめ	こむぎこ みずあめ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく	20.4	367	24.0	408	
					つくね		たまねぎ はくさい ほうれんそう しいたけ	18.9	2.4	21.8	3.2	
20	月			さかなのマヨネーズやき ごまドレッシングあえ ミネストローネスープ メイプルジャム	(ぎゅうにゅう)	しゃくパン				567	726	稲取中 熱川中
					ホキ ぎゅうにゅう	マヨネーズ パンこ	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ					
						さんおんとう ごま あぶら	キャベツ ほうれんそう					
					ベーコン	じゃがいも パター	にんじん たまねぎ にんにく	24.6	334	29.9	373	
21	火			ハヤシライスソース フレンチサラダ ピーンズフライ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん				760	925	
					ぶたにく	あぶら パター	にんじん たまねぎ にんにく					
						さんおんとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	27.3	319	33.3	345	
					だいす	かたくりこ あぶら さとう ごま		25.1	2.6	30.4	3.3	
22	水			ちくわのいそべあげ すじょうゆあえ ごもくじる	(ぎゅうにゅう)	うどん				593	735	
					ちくわ たまご あおさ	こむぎこ あぶら						
						さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	27.1	290	32.8	311	
					とりにく けずりぶし かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	20.3	2.9	23.9	3.1	
23	木			とりにくのさつまい わかめあえ みそしる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん				730	909	野菜マシマシ 献立
					とりにく だいす	さつまいも かたくりこ さとう あぶら	しょうが にんじん					
					わかめ ツナ	さんおんとう ごま	キャベツ レタス コーン	27.6	336	33.7	369	
					あぶらあげ けずりぶし		はくさい だいこん	24.2	2.2	29.0	3.2	
24	金			チンジャオロース ピリカラサラダ わかめスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん				559	693	稲取小
					ぶたにく	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく ピーマン たけのこ					
					あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	24.1	275	29.2	288		
					わかめ なんと	ごまあぶら	ねぎ	13.7	2.5	15.5	3.3	
27	月			あきやさいのクリームに コーンサラダ スライスパイン	(ぎゅうにゅう)	ロールパン				637	812	
					とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	さつまいも あぶら こむぎこ パター	かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん					
						あぶら さとう	キャベツ コーン レモン	22.5	372	27.7	420	
								23.6	2.4	29.0	3.1	
28	火			あじのひものすあげ ごまあえ とんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん				648	777	
					あじ	あぶら						
						ごま さとう	ほうれんそう もやし	28.5	699	31.9	720	
					ぶたにく こんにゃく かつおぶし	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	22.0	2.8	24.8	3.2	
29	水			ナポリタン ほうれんそうのソテー フルーツミックス	(ぎゅうにゅう)	ソフトめん				588	742	
					ウインナー	あぶら パター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト					
					ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン	21.8	324	26.7	353	
							パイん もち みかん	15.4	2.7	18.0	3.9	
30	木			ホイコーロー ちゅうかサラダ にらたまスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん				600	740	
					ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく					
						さとう ごまあぶら	もやし にんじん	27.4	298	33.6	318	
					たまご けずりぶし		たまねぎ にら	14.7	2.2	16.6	3.1	
31	金			とりのからあげ パンブキンスープ ハロウィンデザート	(ぎゅうにゅう) ウインナー	こめ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン			835	1022	
					とりにく	あぶら かたくりこ	にんにく					
					ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら パター	たまねぎ かぼちゃ パセリ	25.4	364	30.1	388	
					とうにゅう	さとう みずあめ あぶら	かぼちゃ	35.2	2.1	42.6	2.9	