

10月 給食だより



ひがしいすちよ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回の食事ではとりきれない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、清涼飲料などが多く、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!?

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。

糖分

とりすぎ!?



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。

食品ロス削減月間

「手前から買う!」

で食品ロスを減らそう



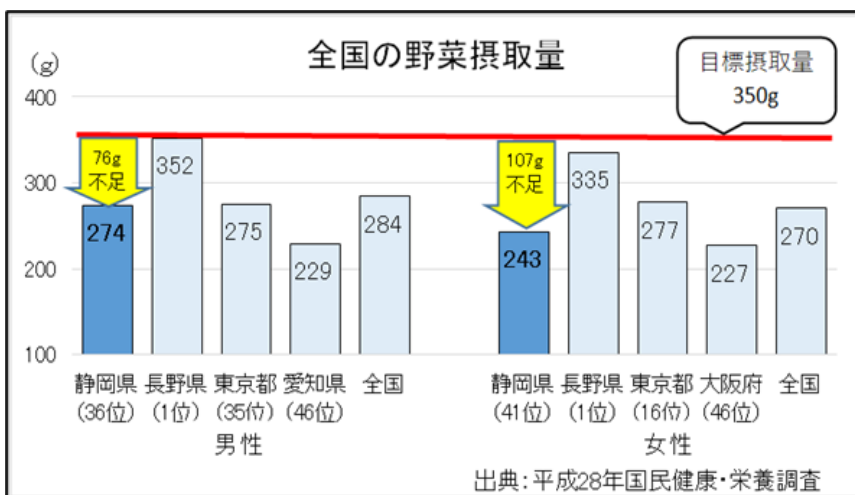
10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

食べてる? たりてる?
あなたも今日から「野菜マシマシ」

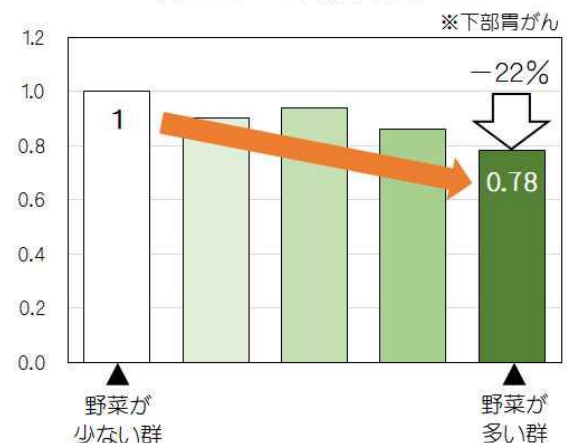


静岡県民の野菜摂取量は、目標量の350gに足りていません!

静岡県民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。



胃がん※の発症リスク



献立紹介

～親子蒸し～

先月に続き、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。手軽な材料のできるので、お子さんとの料理にもおすすめです。ぜひ作ってみてください。

【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

【準備するもの】

鍋、菜箸、ボウル、耐熱容器

フライパン

ひとりぶん えいようか *			
エネルギー	125kcal	たんぱく質	9.5g
脂質	7.1g	カルシウム	10mg
ビタミンC	2mg	食塩	0.9g

【作り方】

(下準備)

- ① ほうれん草をゆで、食べやすい大きさに切る。(煮る)
- 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。(セット)
- ③ 耐熱容器に①と②を入れ、最後に卵を割る。(蒸す)
- 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	予定献立			主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上：幼稚園 中：小学校 下：中学校	
1 火		牛乳	とりのからあげ しおこんぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	418	
				とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく						694	
				こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん						853	
				けずりぶし あぶらあげ とうふ	ねぎ								
2 水		牛乳	カレーソース ごまドレッシングあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ソフトめん		○	○	○	○	○	431	
				ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく						713	
					さんおんとう あぶら ごま	ほうれんそう キャベツ コーン						884	
				にゅうせいひん かんてん	さとう								
3 木		牛乳	あじのひもの ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	にじ ゆめ△	うめ さくら△	○	○	312	
				あじ	あぶら							672	
				さとう ごま	ほうれんそう もやし	アスリート献立						804	
				ぶたにく かつおぶし こんにゃく	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ							
4 金		牛乳	キャベツのやきにくふう もやしときゅうりのナムル にらたまスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	313	
				ぶたにく	ごま さとう あぶら かたくりこ	キャベツ にんじん ビーマン にんにく しょうが						585	
					ごまあぶら	きゅうり もやし しょうが にんにく						721	
				たまご けずりぶし		たまねぎ にら							
7 月		牛乳	ツナサンドのぐ にくだんごスープ てづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう	せわりパン		○	○	○	○	○	302	
				ツナ	マヨネーズ	コーン にんじん きゅうり						601	
				つくね		にんじん ほうれんそう						759	
				たまご ぎゅうにゅう	さつまいも さとう バター								
8 火		牛乳	いわしのうめに おひたし みそけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	350	
				いわし	さとう かたくりこ	うめ しそ						604	
					ごま さとう	ほうれんそう もやし						738	
				こんにゃく とうふ 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							
9 水		牛乳	ボークパオズ ピリカラサラダ しおラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん		○	○	○	○	○	311	
				ぶたにく はるさめ	こむぎこ あぶら ごまあぶら	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ						536	
					あぶら さとう ごまあぶら							651	
				ぶたにく なんと		にんじん もやし ほうれんそう ねぎ メンマ にんにく しょうが							
10 木		牛乳	かぼちゃのひきにくフライ やさいスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー	こめ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン	○	○	○	○	○	380	
				ぶたにく だいず	さとう こむぎこ でんぶん パンこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ						654	
				ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう						823	
11 金		牛乳	あつあげのチリソース ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	343	
				あつあげ	かたくりこ さとう あぶら	ねぎ しょうが にんにく						632	
					さとう ごまあぶら							778	
				とりにく	はるさめ	ほうれんそう にんじん しいたけ							
14 月	スポーツの日												
15 火		牛乳	やさいのうまに すじょうゆあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		×	○	○	○	○	322	
				とりにく こんにゃく あつあげ かつおぶし	じゃがいも さとう	にんじん ごぼう しいたけ						601	
					さとう ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう						野菜マシマシ献立	734
				とうふ けずりぶし あぶらあげ		たまねぎ							
16 水		牛乳	だいがくいも からしあえ にくうどんのしる	ぎゅうにゅう	うどん		○	○	○	○	○	365	
					あぶら さんおんとう	さつまいも						617	
					さとう	にんじん ほうれんそう キャベツ						785	
				ぶたにく けずりぶし あぶらあげ	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ							
17 木		牛乳	ハヤシライスソース ほうれんそうのソテー スライスパイ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	×	○	△	2年 383	
				ぶたにく	あぶら バター	たまねぎ にんじん にんにく						686	
				ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン						851	
						パイ							
18 金		牛乳	ビビンパのにく ビビンパのナムル ワンタンスープ バナナ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	×	○	×	383	
				ぶたにく	あぶら さんおんとう	にんにく						735	
					さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが						897	
				とりにく	ワンタン	にんじん もやし しいたけ							
21 月		牛乳	おこのみあげ コーンサラダ たまねぎとベーコンのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう	しょくパン		○	○	○	○	○	340	
				ウィンナー いか	じゃがいも さとう かたくりこ あぶら							618	
					さとう あぶら	キャベツ コーン レモン						774	
				ベーコン		たまねぎ パセリ							
22 火		牛乳	しょうがいため いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	×	○	○	○	328	
				ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ もやし しょうが						607	
				のり	ごま	キャベツ ほうれんそう						749	
				けずりぶし あぶらあげ わかめ とうふ		ねぎ							
23 水		牛乳	ミートソース スパシーまめ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	ソフトめん		○	○	○	○	○	403	
				ぶたにく	あぶら こむぎこ さとう バター	にんじん たまねぎ						701	
				だいず	かたくりこ あぶら							886	
					さんおんとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン							
24 木		牛乳	はっほうさい ポークシュウマイ りんごゼリー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	356	
				ぶたにく うずらのたまご いか	あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ						652	
				ぶたにく とりにく タラ だいず	さとう こむぎこ	たまねぎ						781	
					さとう	りんご							
25 金		牛乳	さばのしおやき おかかあえ とうにゅうさつまじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	×	○	300	
				さば								717	
				かつおぶし		キャベツ もやし にんじん						869	
				とりにく あぶらあげ とうにゅう けずりぶし	さつまいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ							
28 月		牛乳	あきやさいのクリームに コールスローサラダ ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう	こくとうパン		×	○	○	○	○	368	
				とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	さつまいも じゃがいも あぶら こむぎこ バター	しめじ たまねぎ にんじん						667	
				かつおぶし	コールスロードレッシング さんおんとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン						ハロウィン献立	834
				とうにゅう	さとう	かぼちゃ							
29 火		牛乳	さけのしおやき こうみあえ いなとりふうけんちんじる	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	×	372	
				さけ								625	
				かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ						742	
				とうふ かつおぶし	さといも ごま	だいこん にんじん ほうれんそう							
30 水		牛乳	あげぎょうざ キムチあえ ちゅうかうあんかけ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん		×	○	○	○	○	335	
				とりにく	でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	キャベツ にら たまねぎ しょうが						621	
				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						763	
				ぶたにく いか	ごまあぶら かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ もやし ほうれんそう							
31 木		牛乳	チキンカレー かいそうサラダ しそドレッシング ふくじんづけ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		○	○	○	○	○	415	
				とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく						743	
				わかめ きくらげ すぎのり		キャベツ きゅうり						921	
				かつおぶし	レモン あおしそ								
						だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ							
						10月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し)	19	21	20	21	20		