



10月の献立表



月	火	水	木	金															
3	4	5	6	7 目の愛護デー															
ごぼうとれんこんの金平 さばの香味煮 ご飯 かぶのみそ汁 772kcal 30.9g	マスカット カリフラワーソテー ハンバーダきのこソース ご飯 なら玉のスープ 826kcal 35.0g	大豆の磯煮 厚焼き卵 きのこご飯 さつま汁 887kcal 33.9g	りんご れんこんサラダ 肉じゃが ご飯 なめこのみそ汁 859kcal 28.9g	ブルーベリーゼリー アスパラのの ごま和え えび天ぷら さつまいものかき揚げ カレーうどん 856kcal 31.1g															
10	11 中間考査	12 中間考査	13 考査・十三夜	14 中間考査															
 体育の日	柿 バンサンスー キムチチャーハン レタスの中華スープ 780kcal 26.5g	たけのこの土佐煮 鶏肉のレモン煮 ご飯 白菜のみそ汁 774kcal 32.0g	ずんだ餅 雪菜と舞茸の炒め物 さわらの西京焼き ご飯 芋煮汁(山形) 851kcal 35.5g	ぶどう まめまめサラダ 秋の香りシチュー メロンパン 789kcal 26.5g															
17	18	19 誕生日献立	20	21															
切干大根の炒め物 ソースカツ丼 けんちん汁 882kcal 38.1g	梨 フレンチサラダ シーフードカレー 806kcal 27.9g	せり入ごま和え じゃが芋の旨煮 ご飯 かにぱっとう 804kcal 28.1g	 芸術鑑賞会	野菜と牛肉の炒め物 さんまのチリソース ご飯 なめことえびの中華スープ 829kcal 31.8g															
24	25	26	27	28															
ひじきの煮物 ししゃもフリッター 栗ご飯 豚汁 828kcal 27.4g	柿 いんげんのアーモンド和え 豚肉の三味焼き ご飯 小松菜のみそ汁 806kcal 30.7g	さつま芋のミルク煮 揚げ魚のレモンソース ご飯 野菜スープ 744kcal 24.7g	りんご わかめ和え 牛丼 791kcal 29.0g	ブロッコリーのサラダ えびフライ 和風きのこスパゲティ 770kcal 38.0g															
31 ハロウィン	10月の栄養価 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>摂取値</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>819kcal</td> <td>820kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.7g</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.9g</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>3.2g</td> <td>3g以下</td> </tr> </tbody> </table>				摂取値	基準値	エネルギー	819kcal	820kcal	たんぱく質	30.7g	30g	脂質	24.9g	25g	塩分	3.2g	3g以下	10月の行事食 10/7 目の愛護デー 10/13 十三夜 10/19 誕生日献立 10/31 ハロウィン
	摂取値	基準値																	
エネルギー	819kcal	820kcal																	
たんぱく質	30.7g	30g																	
脂質	24.9g	25g																	
塩分	3.2g	3g以下																	
かぼちゃプリン フレンチサラダ あさり入ピラフ 白菜のクリーム煮 902kcal 27.9g	10/11~10/14 は中間考査のため給食時間が 17:30~18:00 に変更になります。																		

※牛乳は毎日付きます。

※天候や行事等のため献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

10月 給食だよ！



平成28年9月
宮城県名取高等学校

過ごしやすい季節になってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「勉強の秋」、みなさんはどのような秋を過ごす予定でしょうか？

中間考査に芸術鑑賞会、10月も頑張っていきましょう！！

食事は「バランス」が大切です！

食品にはたくさんの栄養がふくまれています。しかし、どんなに体に良いと言われている食品でも、それ1つで一日に必要な栄養すべてをとることはできません。大変ですが、いろいろな食品を「好き嫌いをなく」「過不足なく」組み合わせて食べることが大切です。

下に簡単なチェック表を用意しました。みなさんはいくつ当てはまりますか？



あなたの食事の栄養バランスは？

の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている 	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている 	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている 	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
---	--	---	--	---

野菜・牛乳・乳製品・魚は給食でも残食が多くなりやすい食品です。

またチェック表にはありませんが、くだものや小魚・海藻・豆なども不足しやすい食品です。

たくさんの種類の食品を食べるのは大変ですが、栄養が偏らないように心がけて食べるようにしていきましょう。



まめまめサラダ (調理目安時間 20分)

これでたくさん「豆」を食べよう！

材料(4人分)

分量はお好みで調整して下さい。

大豆水煮	60g	●ドレッシング材料
えだ豆(冷凍可)	60g	マヨネーズ
ハム	25g	しょうゆ
コーン缶	60g	和風だし
		好みでからしを少々

ドレッシング材料の和風だしですが、めんつゆ1gで代用しても大丈夫です。大豆だけ・えだ豆だけでもできますが、2つ入れた方が彩りがきれいです。

- ① ハムは1cm×1cmくらいに切る。材料を計量する。えだまめは必要なら茹でて冷ましておく。
- ② ドレッシング材料をあわせて混ぜる。
- ③ 材料とドレッシングを混ぜる。