

青空の下、さわやかに秋風が吹き渡っています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋といわれるように、とても過ごしやすい季節です。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。

食生活と健康について考えよう
～栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう～

なぜ栄養バ
ランスが大切
なのかな？

食べ物によっ
て含まれる栄養
素や量が異なる
からです。

丈夫な体をつくる
ために、いろいろな
種類の食べ物を組み
合わせて食べること
が大切です。

6つの基礎食品



お米を味わいましょう

この時期はお米が収穫され、たくさんお米が出回る季節です。お米ができるまでには、多くの時間と労力がかかります。感謝して、おいしいお米をいただきましょう。

10月献立					鯖江中学校 スクールランチ	
月	火	水	木	金		
さばえ食育	<10月の平均栄養価> エネルギー 376kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.7g 食塩 3.0g (8日は除く)		1	2		
			☆ かきたますまし汁 ★ ホイコーロー 揚げギョウザ2個 レンコンサラダ ブロッコリーの塩昆布和え	☆ チンゲン菜のコンソメスープ ★ 手作りソーστοンカツ もやしとウィンナーのソテー 白菜のコールスローサラダ カレーポテト	E 392kcal P 18.3g 食塩 2.6g F 20.6g	E 349kcal P 14.8g 食塩 3.1g F 20.9g
5	6	7	8	9		
☆ コーンスープ ★ キャベツメンチカツ 1食用中濃ソース ミニオムレツソースかけ ごぼうと枝豆のサラダ ひじきの煮付け	☆ 豚汁 ★ ほっけの照り焼き さつま芋のかき揚げ 肉団子のトマトソースかけ 切干大根の旨煮 法連草ソテー	☆ 豆乳野菜スープ ★ ハムカツ ペペロンチーノマカロニ 南瓜のそぼろあんかけ パインみかん缶詰	☆ ワンタンスープ 手作り弁当 (汁物のみ)	☆ キーマカレー ★ 豆腐ハンバーグ 大根のしらすサラダ 1食用中華ドレッシング 福神漬け りんご	E 408kcal P 13.9g 食塩 3.2g F 20.6g	E 376kcal P 19.4g 食塩 3.3g F 17.8g
E 408kcal P 13.9g 食塩 3.2g F 20.6g	E 376kcal P 19.4g 食塩 3.3g F 17.8g	E 350kcal P 16.4g 食塩 2.7g F 13.5g	E 71kcal P 2.4g 食塩 0.7g F 0.1g	E 414kcal P 20.1g 食塩 3.6g F 17.8g		
12	13	14	15	16		
スポーツの日	☆ ワカメスープ ★ ハンバーグホワイトソース フライドポテト がんもど揚げナスの煮物 チンゲン菜マカロニソテー フルーツ杏仁	☆ 味噌汁(麩・小松菜) ★ 肉じゃがコロック 豚しゃぶサラダ 1食用ゴマドレッシング 金平ごぼう インゲンの黒ゴマ和え	☆ すまし汁(もやし・えのき) ★ 鯖の味噌煮 キャベツカレーソテー さつま揚げの金平 法連草の彩り和え	県大会		
	E 394kcal P 14.3g 食塩 3.0g F 22.6g	E 371kcal P 14.7g 食塩 2.9g F 20.2g	E 331kcal P 26.5g 食塩 3.3g F 16.6g			
19	20 広島県郷土料理	21	22	23		
☆ 味噌汁(じゃが芋・小松菜) ★ さんまの蒲焼き なすとウィンナーの味噌炒め エビとチンゲン菜の 中華風旨煮 黄桃缶詰	☆ 豆腐のすまし汁 ★ 呉の肉じゃが 手作りかき揚げ お好み焼き風オムレツ 法連草のしらす和え	☆ 玉子と白菜の中華スープ ★ 酢鶏 さつま芋サラダ 小松菜のナムル 蒸しシュウマイ	☆ 打ち豆のポタージュ ★ 手作り白身フライ 1食用中濃ソース ナポリタンスパゲティ 小松菜のサラダ バナナ	☆ カレーうどんのだし ★ コーンコロック うどん 白菜の即席漬け 大豆のおかか煮	E 340kcal P 18.0g 食塩 3.0g F 18.6g	E 372kcal P 12.6g 食塩 3.6g F 22.9g
E 340kcal P 18.0g 食塩 3.0g F 18.6g	E 372kcal P 12.6g 食塩 3.6g F 22.9g	E 436kcal P 19.8g 食塩 2.6g F 24.1g	E 406kcal P 17.9g 食塩 3.4g F 15.7g	E 392kcal P 16.5g 食塩 2.7g F 16.8g		
26	27	28 プラスワン給食	29	30 ハロウィンメニュー		
☆ 味噌汁(花麩・小松菜) ★ 鮭の照り焼き 豚肉と茎わかめの金平 ちくわの天ぷら ナタデココフルーツ	☆ 味噌ラーメンスープ ★ 春巻き ラーメン ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 法連草の白ゴマ和え	☆ 打ち豆入りミネストローネ ★ 吉川ナスミンチカツ ロングウィンナー 青じそときのこのスパゲティ うららサラダ みかん	☆ 味噌汁(豆腐・なめこ) ★ すき焼き風煮 クリームコーンコロック レンコンの金平 平インゲンのかつお和え	☆ かぼちゃのクリームシチュー ★ 照り焼きハンバーグ ハッシュドポテト ブロッコリーサラダ パリッシュ	E 313kcal P 20.6g 食塩 2.5g F 12.7g	E 366kcal P 12.1g 食塩 3.0g F 16.0g
E 313kcal P 20.6g 食塩 2.5g F 12.7g	E 366kcal P 12.1g 食塩 3.0g F 16.0g	E 368kcal P 13.0g 食塩 2.9g F 20.3g	E 337kcal P 16.5g 食塩 2.9g F 15.7g	E 432kcal P 17.7g 食塩 3.7g F 23.7g		
☆★は保温のメニューです。 ※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。					E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質	