

10月予定献立表

2024年
鳥取大学附属中学校



				食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						
				主に体(肉・魚・卵・豆)をつくる食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に熱や力のもとになる食品(黄)		
日	曜日	主食	牛乳	献立名	栄養価					
					たんぱく質	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群
				タンパク質 (g)	魚・肉・卵・豆製品 (g)	牛乳・乳製品・小魚・海苔 (g)	緑黄色野菜 (g)	その他の野菜・果物 (g)	米・パン・めん・いも・砂糖 (g)	油脂類 (g)
1	火	ごはん		とろろ昆布のみそ汁 和風きんぴら包み 煮浸し	775					
				豆腐の日献立	30.0					
2	水	パン		トマトスープ 豆腐ハンバーグ グリーンサラダ	715					
				豆蔵の日献立	22.9					
3	木	ごはん		あごちくわの味噌汁 あじのタルタルソースがけ きんぴらごぼろ	870					
				いわしの日献立	31.4					
4	金	ごはん		いわし団子のすまし汁 いわしの紀州煮 ひじきとお豆のサラダ	816					
				いわしの日献立	36.8					
7	月	4校園 給食はありません								
8	火	ごはん		あったか豚汁 五目卵焼き(卵) いとこ煮	810					
				あったか豚汁	31.4					
9	水	パン		さつま芋のスープ ハムカツ ツナサラダ	765					
				さつま芋のスープ	25.8					
10	木	ごはん		目の愛護デー献立 モロヘイヤのスープ レバー入り鉄鍋つくね 目に(A-E)炒め	808					
				目の愛護デー献立	30.1					
11	金	パン		秋味スープ エビカツレット(えび) フレンチサラダ	774					
				秋味スープ	27.9					
14	月	スポーツの日								
15	火	ごはん		カレーボー豆腐 ウイナー 野菜炒め	826					
				カレーボー豆腐	35.3					
16	水	パン		グリーンスープ 白身魚のオーロラソースがけ きのこソテー	913					
				グリーンスープ	29.3					
17	木	ごはん		中華スープ ホイコーロウ ゴマ団子	859					
				中華スープ	26.0					
18	金	ごはん		日本全国イッパ食(静岡県) おざく さばの三ヶ日みかん煮 ワサビの酢物 静岡お茶プリン	874					
				日本全国イッパ食(静岡県)	39.5					
21	月	給食はありません								
22	火	ごはん		日本全国イッパ食(徳島県) ふしめん汁 さつま芋入りかき揚げ れんこんサラダ オだちゼリー	929					
				ふしめん汁	25.0					
23	水	パン		キャベツスープ 大学いも やさしいごま炒め 監修キーズ(乳)	758					
				キャベツスープ	22.5					
24	木	ごはん		いももちスープ しゅうまい ブロッコリーとキャベツのサラダ	825					
				いももちスープ	28.0					
25	金	ロールパン		世界バスターデー献立 ペネアリアピータ ロールキャベツ 花野菜サラダ	723					
				世界バスターデー献立	27.0					
28	月	ごはん		もみじ麩のすまし汁 さばのホイル焼き 五目ひじき	896					
				もみじ麩のすまし汁	36.6					
29	火	ごはん		ビーフンスープ ラビオリギョウザ キムチ和え	844					
				ビーフンスープ	26.8					
30	水	パン		ポトフ ミートボール グリーンポテトサラダ	754					
				ポトフ	29.0					
31	木	給食はありません								

※10/18(月)・22(火)「日本全国イッパ食」は東部地域(若狭・八頭・岩美・智頭・鳥取東部・鳥取白兔・南鳥取)7センターで同じメニューを提供する特別献立となっています。今回は「静岡県・徳島県」です。

・静岡県は、日本列島のほぼ中央に位置し、日本で最も高い山である富士山と、最も深い海峡である駿河湾があります。関東と関西の分岐点にあるため、東西の食文化が入り混じり大井川を境に関西風と関東風が混ざっています。
・浜松市三ヶ日町は静岡県最大の産地であり「おざく」と呼ばれています。「おざく」はだし汁と醤油、砂糖で野菜を煮た郷土料理で、ざく切で作る「おざく」と呼ばれています。

・徳島県は四国の東側に位置し、本州から単独する四国の玄関口といった役割を果たしています。山地が多く、おそばを育てていますが、その奥に広がる川や海の大らかな自然とその恩恵を受けた食文化・景色などが魅力となっているようです。
・「ふしめん」とは、半田そらめんと製造するときにできる副産物で、そのめんとを伸ばすときに半田そらめんとが平たい形になるため「ふしめん」と呼ばれます。
・徳島の特産品であるれんこんは色白でシャキシャキと歯切れがよく、柔らかい口触りが特徴です。また、すだちの花にも指定されており黄やかなが根類の果物です。



捨てちゃうの？



10月は食品ロス削減月間です。
「もったいない」を減らしましょう。



10月給食だより



〈鳥取大学附属学校給食センター〉

スポーツには**食事**が**カギ**!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日々の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん、バナナ、うどん

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

Illustration of a boy drinking from a blue water bottle.

目の健康に役立つ**食べ物**とは?



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合がなくなっています*。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか?

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

*文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関する栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む

レバー、うなぎ、ぎんだら、たまご(卵黄)

ルテイン を多く含む

ほうれん草、ブロッコリー

β-カロテン を多く含む

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ、パプリカ