

平成28年 10月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31	<p>さわやかな季節をおかえました。秋は、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と言われるように、運動や学習を、元気に取り組むのに格好の季節です。しかし、夏の疲れが出やすい時期です。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。</p> <p>秋は新米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、「さんま」「さつまいも」「きのこ」など、この季節ならではのおいしさを、味わってみてはいかがでしょうか？</p>			

31	●【牛乳】
【減量ごはん】	●米
【カレーうどん】	●牛肉 ●油揚げ 濃口しょうゆ ●サラダ油 混合だし 塩 ▲たまねぎ うどん 米粉カールウ ▲にんじん ▲青ねぎ
【焼きつくね】	●野菜鶏つくね
【白菜のゆず和え】	▲はくさい ●昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲にんじん ●砂糖 ▲ゆず果汁

さわやかな季節をおかえました。秋は、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と言われるように、運動や学習を、元気に取り組むのに格好の季節です。しかし、夏の疲れが出やすい時期です。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

秋は新米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、「さんま」「さつまいも」「きのこ」など、この季節ならではのおいしさを、味わってみてはいかがでしょうか？

秋の味覚



	文部科学省 摂取基準	今月の 平均
エネルギー (キロカロリー)	820	785
たんぱく質 (グラム)	25~40	28.9
脂質 (パーセント)	25~30	27.4

●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)
※アレルギー情報は <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/highschoolmeal-menu.html>
※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。
※混合だしとは、煮干し(いわし・あじ)、さば節、かつお節、昆布、しいたけを使用したものです。