

平成29年

10月

# 昼食(学校給食)献立表

\* 朝食・夕食、土日の献立は、別にお示しします。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

	月	火	水	木	金
献立名	2 ①麦ご飯 ②牛乳 ③落花生の五目煮 ④荳わかめの佃煮 ⑤白菜のみそ汁 ⑥果物 落花生は、花が落下した地中に実を付けます。	3 ①麦ご飯 ②牛乳 ③エビと豆腐のチリソース煮 ④フロッコリーのうま塩和え ⑤クイツィオスープ クイツィオは、ビーフン同様、米を原料としています。東南アジアでよくたべられています。	4 イワシの日&十五夜 ①梅ひじきご飯 ②牛乳 ③鯛の蒲焼き ④甘酢和え ⑤さつま汁 ⑥月見団子 きれいな月が見れるでしょうか？	5 ①パン ②牛乳 ③タンドリーチキン ④じゃが芋のホットサラダ ⑤カボチャのチャウダー ⑥果物 タンドリーチキンは、カレー粉とヨーグルトにつけ込んだインド料理です。	6 ①麦ご飯 ②牛乳 ③豚肉のショウカ炒め ④明太卵焼き ⑤冬瓜のみそ汁 ⑥果物 辛子明太子を入れた卵焼きです。
1群	①鶏肉、さつま揚げ、落花生、厚揚げ	①エビ、豚肉、豆腐⑤ベーコン	③いわし⑤鶏肉、油揚げ⑥きなこ	③鶏肉④カツオ油漬⑤ベーコン	③豚肉④卵、辛子明太子⑤油揚げ
2群	②牛乳④荳わかめ、しらす干し	②牛乳	②牛乳①ひじき④わかめ	②⑤牛乳③ヨーグルト⑤チーズ、スキムミルク	②牛乳
3群	③⑤人参③さやいんげん⑤葉ねぎ	③⑤人参④フロッコリー⑤青梗菜③パセリ	⑤人参、葉ねぎ	⑤カボチャ、人参、パセリ④枝豆	③⑤人参③ニラ⑤小松菜
4群	⑤白菜、もやし③椎茸、蒟蒻⑤えのき茸⑥梨	③⑤玉ねぎ④キャベツ、きゅうり③椎茸、竹の子、椎茸④もやし、キクラゲ	④キャベツ、きゅうり⑤大根、ごぼう、こんにやく	④⑤玉ねぎ④コーン⑤キャベツ⑥オレンジ	③④玉ねぎ③キャベツ、もやし⑤とうがん、白菜、えのき茸
5群	①米、麦③じゃが芋③中双糖④三温糖	①米、麦⑤クイツィオ③三温糖③でんぶん	①米、麦⑥白玉団子③④三温糖⑥黒砂糖⑥コーンスターチ	①パン④じゃが芋⑤小麦粉	①米、麦⑤じゃが芋③三温糖⑥ぶどう
6群	③④油④ごま	③油④ごま油	③油③ごま	③油	
その他		③オイスターソース			
栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 949/38.1	エネルギーKcal/たん白質g 941/38.6	エネルギーKcal/たん白質g 980/38.7	エネルギーKcal/たん白質g 930/39.5	エネルギーKcal/たん白質g 982/38.8
献立名	9 6つの基礎食品群  スポーツの秋	10 目の愛護デー ①ハヤシライス ②牛乳 ③フレンチサラダ ④ミルクゼリー&ブルーベリーソース ポリフェノール豊富なブルーベリーは、目の粘膜に働きかけるはたらきがあります。	11 ①さつま芋ご飯 ②牛乳 ③鮭のホル包み焼き ④小松菜とじゃこの炒め物 ⑤豚菜汁 これから旬を迎える鮭をアルミホイルで包んで焼きます。	12 ①森モリきのこパスタ ②牛乳 ③シーザーサラダ ④フルーツヨーグルト きのこたっぷりのトマトソース味のパスタです。	13 ①麦ご飯 ②牛乳 ③鶏肉と蓮根のオイスター炒め ④ニラともやしの香味あえ ⑤サンラータン 蓮根は、食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は、腸内環境を整える働きがあります。
1群	①牛肉③ハム	③鮭⑤豚肉、油揚げ④鰹節	①豚肉、牛肉③ベーコン、豆乳	③鶏肉⑤卵、豆腐、タラ	
2群	②④牛乳①チーズ	②牛乳④しらす干し	②牛乳③チーズ④ヨーグルト	②牛乳	
3群	①人参、グリーンピース③フロッコリー	⑤人参、葉ねぎ③ピーマン④小松菜	①人参③ブロッコリー、赤ピーマン	④ニラ⑤人参、トマト	
4群	①玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム③きゅうり、キャベツ、コーン	③玉ねぎ④もやし⑤冬瓜、白菜、ごぼう	①玉ねぎ、えのき茸、しめじ、舞茸③キャベツ、きゅうり、コーン④みかん、缶、パイナップル、黄桃、りんご、バナナ	③蓮根、椎茸④もやし、きゅうり、コーン⑤玉ねぎ、レタス、キクラゲ	
5群	①米、麦、じゃが芋、小麦粉④三温糖、はちみつ	①米、もち米③さつま芋③④三温糖	①ペンネ	①米、麦、さつま芋、栗③④三温糖⑤でんぶん	
6群	①乳抜マーガリン③油	③卵抜マヨネーズ④油	①油③卵抜マヨネーズ	③油④ごま、ごま油	
その他				③オイスターソース	
栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 980/34.3	エネルギーKcal/たん白質g 947/41.3	エネルギーKcal/たん白質g 923/40.6	エネルギーKcal/たん白質g 928/40.7	

青い空、さわやかなに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。過ごしやすい秋は、さまざまな行事が目白押しで、実りの秋を始め、「〇〇の秋」がたくさんです。また、季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。睡眠

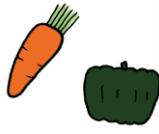
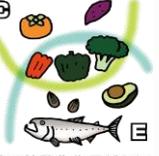
## 中秋の名月

10月4日は、十五夜で、中秋の名月とも言われます。この日の満月は、1年で最も美しいと言われますが、すずきや里芋、果物などをお供えて秋の収穫に感謝する習わしもあります。



名月をどつてくれると泣く子かな  
小林 一茶

## 目の健康と栄養

<h3>ビタミンA</h3>  <p>ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。</p>	<h3>ビタミンB群</h3>  <p>ビタミンBは眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれます。ビタミンB<sub>6</sub>は目の疲労回復に役立つといわれます。納豆、卵、まいたけ、かだいなどに多く含まれています。</p>	<h3>ビタミンC、E</h3>  <p>強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれています。</p>	<h3>ルテイン</h3>  <p>野菜などの色のものになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。</p>
---	---	--	---

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。