

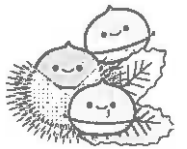


日付	曜日	献立名	食品名			その他	中学年 エネルギー Kcal
			赤 体をつくる食品	黄 力や体温になる食品	緑 体の調子を整える食品		
1	木	つき見バーガー 牛乳 (バーガーパン 照り焼きハンバーグ 目玉焼き) 野菜たっぷりトマトスープ 十五夜ゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご だいた	パン さとう でんぷん ゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ トマト		678
2	金	【センター統一献立】 ごはん 牛乳 おかかふりかけ さつまいものかき揚げ 切干大根のみそ汁	ぎゅうにゅう いかすりみ あぶらあげ とうふ まめみそ おかかふりかけ	ごはん さつまいも あぶら てんぷらこ	たまねぎ にんじん ごぼう きりぼしだいこん こまつな ねぎ		629
5	月	豚キムチ丼(ごはん 豚キムチ) 牛乳 もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ ベーコン もずく	ごはん さとう ごまあぶら ごま	キムチ たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ コーン チンゲンサイ もやし		596
6	火	【ワールドランチ タイ】 ロールパン 牛乳 パッタイ フィッシュボールスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく おさかなとうにゅうだんご	パン あぶら クイッティオ	にんにく たまねぎ ねぎ レモンじる にんじん キャベツ もやし にら えのきたけ チンゲンサイ		620
7	水	【ふるさと発見ランチ わかな】 ごはん 牛乳 わかなの竜田揚げ 青じそ和え きこのみそ汁	ぎゅうにゅう わかな わかめ あわせみそ	ごはん でんぷん あぶら	キャベツ しょうが あおじそ しめじ えのきたけ ねぎ ほししいたけ なめこ たまねぎ にんじん		630
8	木	小型ロールパン 牛乳 しょうゆラーメン ショーロンポー チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ショーロンポー のり	パン ちゅうかめん ごまあぶら ごま ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり	ショーロンポー 小 1こ 中 2こ	634
9	金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 和え物 のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば いとかもまほこ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう さといも でんぷん	キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう こんにやく ねぎ ほししいたけ		648
12	月	ごはん 牛乳 玉子焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ とうふ あぶらあげ あわせみそ	ごはん ごま さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ だいこん たまねぎ		606
13	火	黒糖パン 牛乳 さわらのチリソースかけ さつまいもサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ	パン でんぷん あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん コーン ねぎ たまねぎ えのきたけ		682
14	水	ごはん 牛乳 さんまのおかか煮 しそひじき 筑前煮	ぎゅうにゅう さんま しそひじき とりにく ちくわ	ごはん あぶら さといも さとう	キャベツ にんじん ほししいたけ れんこん たけのこ こんにやく えだまめ		647
15	木	小型ロールパン 牛乳 塩焼きそば フライビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ しおこんぶ だいた ミニフィッシュ ヨーグルト	パン やきそば あぶら でんぷん さとう ごま	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン もやし		624
16	金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 みぞれ汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ	ごはん でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん なめこ ごぼう こんにやく		593
19	月	【センター統一献立】 ごはん 牛乳 親子煮 豆サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ だいた きんときまめ たまご まぐるあぶらつけ てぼう	ごはん さとう マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ		640
20	火	ロールパン 牛乳 ホキフライ コーンサラダ 白いんげんのミルクスープ	ぎゅうにゅう ホキフライ ロースハム とりにく しろいんげん	パン タルタルソース あぶら ドレッシング バターオイル じゃがいも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう		686
21	水	ごはん 牛乳 とうふよせ 春雨サラダ たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふよせ ロースハム あぶらあげ まめみそ	ごはん さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		662
22	木	ツイストパン 牛乳 焼うどん ウイナー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし ウイナー ヨーグルト	パン うどん あぶら	しょうが キャベツ にんじん ねぎ みかん パイン もも	ウイナー 小 1本 中 2本	634
23	金	ごはん 牛乳 八宝菜 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび イオスタレガイ うずらたまご	ごはん あぶら でんぷん さつまいも さとう	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ こまつな		650
26	月	【多度中学校 リクエスト給食】 ごはん 牛乳 から揚げ ポテトサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム あぶらあげ あわせみそ わかめ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんにく きゅうり はくさい たまねぎ にんじん	から揚げ 小 2こ 中 3こ	714
27	火	ロールパン 牛乳 ハヤシシチュー 野菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ キャベツ コーン		644
28	水	【ふるさと発見ランチ ひきわり大豆】 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 小魚入りサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいた まめみそ とうふ ちりめん	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり		616
29	木	小型ロールパン 牛乳 きのコスパゲッティ チキンナゲット ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット まぐるあぶらつけ	パン スパゲッティ バターオイル あぶら マヨネーズ	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ コーン	チキンナゲット 小 2こ 中 3こ	644
30	金	とりそぼろ丼(ごはん とりそぼろ) 発酵乳 白菜のみそ汁	はっこうにゅう とりひきにく たまご あぶらあげ あわせみそ	ごはん さとう あぶら	しょうが さやいんげん たまねぎ はくさい だいこん にんじん		599

※ 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 ※ この紙は古紙を利用しています。



10月きゅうしょくだより



朝ごはんは一日を元気に過ごすスイッチ

朝目覚めた時、体はエネルギーがからっぽの状態です。エネルギーをしっかりと補給し、脳と体を目覚めさせましょう。朝ごはんは一日をいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎朝きちんとスイッチを入れて元気に登校しましょう。

朝ごはんを食べると体にいいこと



草ね・草始め
朝ごはんが大切だよ。



体温が上がって、体が元気に動き出します。



脳のはたらきがよくなり、集中力や記憶力を高めます。



規則正しい排便のリズムになります。

バランスのよい朝ごはんを食べましょう



主食・主菜・副菜をそろえましょう。

朝ごはんを、おにぎりやパンなどですませしてしまうことはありませんか？
主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう。
また、汁物は水分や栄養がとれるほか、のどごしをよくして食事を食べやすくします。

<p>①主食</p> <p>こめ めん (米・パン・麺など)</p>	+	<p>②主菜</p> <p>にく さかな たまご だいず (肉・魚・卵・大豆など)</p>	+	<p>③副菜</p> <p>やさい かいそう (野菜・きのこ・海藻など)</p>	+	<p>④汁物など</p>
------------------------------------	---	---	---	--	---	--------------

たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元のをさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★7日(水)・・・三重県産の「わかな」を使用した「わかなの竜田揚げ」です。

★28日(水)・・・三重県産の「ひんか大豆」を使用した「マーボー豆腐」です。



ワールドランチ

★6日(火)・・・『タイ』の焼きそば「パッタイ」です。

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。