

令和3年



10月献立表

綾馬中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日総量 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 金	ブルコギ丼・牛乳 にらたまスープ・果物	豚肉・とり肉・豆腐・卵	牛乳	にんじん・にら	たまねぎ・もやし・果物 えのきたけ・生姜 にんにく・干しいたけ	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	751	17.5	25.5	3.2
4 月	バインパン・牛乳 きのこのキッシュ トマトシチュー	ベーコン・卵・豚肉 あさり	牛乳・チーズ 生クリーム	にんじん・ほうれん草 パセリ粉・トマト缶 トマトピューレ	たまねぎ・しめじ エリンギ・生姜 にんにく・セロリー	バインパン・じゃが芋 小麦粉・砂糖	バター・米ぬか油	800	19.3	38.8	3.8
5 火	ご飯・牛乳・肉豆腐 ごまドレッシングサラダ	豚肉・豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいたけ キャベツ・ねぎ・大根 きゅうり	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま	792	15.7	29.1	3.5
6 水	こぎつねごはん・牛乳 焼きししゃも 根菜のみそ汁・ツナドレサラダ	豚ひき肉・油揚げ みそ・まぐろ缶	牛乳・子持ちししゃも	にんじん・小松菜	生姜・れんこん・ごぼう 大根・ねぎ・キャベツ きゅうり	米・砂糖・じゃが芋	米ぬか油・ごま油	830	18.4	33.1	4.2
7 木	スパゲッティミートソース 牛乳・さつま芋と豆のサラダ アセロラゼリー	大豆・豚ひき肉 いんげん豆・ハム	チーズ・牛乳・アガー	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく・たまねぎ マッシュルーム・生姜 きゅうり・キャベツ	スパゲティ・小麦粉 砂糖・さつま芋 アセロラジュース	オリーブ油・米ぬか油 バター	859	15.6	30.3	3.6
8 金	ご飯・牛乳・じゃこふりかけ じゃが芋と大根のそぼろ煮 中華サラダ	かつお節・豚ひき肉	牛乳・ちりめんじゃこ 青のり	にんじん さやいんげん	生姜・たまねぎ・大根 もやし・きゅうり	米・砂糖・じゃが芋 片栗粉・春雨	白ごま・米ぬか油 ごま油・白すりごま	754	15.2	24.2	2.8
11 月	キムチチャーハン・牛乳 生揚げの中華スープ・のり和え	豚肉・とり肉・厚揚げ	牛乳・のり	にんじん・ピーマン 小松菜・ほうれん草	キムチ・にんにく たまねぎ・白菜・もやし えのきたけ	米・砂糖	米ぬか油・ごま油 白ごま	766	13.8	32.2	3.5
12 火	ご飯・牛乳 笹かまぼこの磯辺揚げ 具だくさんみそ汁 もやしのごまだれサラダ	ささかまぼこ・卵 豆腐・みそ・豚肉	牛乳・青のり	にんじん	ごぼう・大根・ねぎ もやし・きゅうり・生姜 にんにく	米・小麦粉・じゃが芋 こんにゃく・砂糖	油・白ごま・米ぬか油 ごま油	786	15.2	31.0	3.3
13 水	親子そぼろ丼・牛乳 カミカミサラダ・たぬき汁	卵・鶏ひき肉・みそ するめ	牛乳	にんじん	たまねぎ・生姜・ごぼう 大根・ねぎ・きゅうり	米・砂糖・こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	825	16.2	27.9	4.2
14 木	ご飯・牛乳・豚汁 鮭のごまみそ焼き カリカリ油揚げのサラダ	鮭・みそ・豚肉・豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう・大根・ねぎ キャベツ・コーン もやし・たまねぎ	米・砂糖・じゃが芋 こんにゃく	白ごま・白すりごま 米ぬか油	791	19.2	25.8	3.4
15 金	チリビーンズドック・牛乳 大根のポトフ・青のりポテト ウインナー	豚ひき肉・大豆 とり肉・ベーコン ウインナー	チーズ・牛乳・青のり	トマト缶・にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・大根	コッペパン・砂糖 じゃが芋	米ぬか油・マーガリン	753	18.2	39.0	3.8
18 月	食育献立・十三夜 秋の吹き寄せご飯・牛乳 鶏肉のみそ焼き・豆腐だんご汁	とり肉・油揚げ・みそ 豆腐	牛乳	にんじん	干しいたけ・しめじ 白菜・ねぎ	米・大麦・砂糖 白玉粉	栗・米ぬか油・ごま油	802	18.9	23.5	2.8
19 火	音楽鑑賞会のため、給食はありません。										
20 水	マーボー丼・牛乳 梅*レタ*サラダ	豚ひき肉・みそ・豆腐 かつお節	牛乳	にんじん・にら	生姜・にんにく・練り梅 たまねぎ・干しいたけ キャベツ・きゅうり	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	750	17.1	32.2	3.9
21 木	チキンライス・牛乳 パンキンオムレツ 小松菜ともやしのスープ	とり肉・卵・ベーコン 油揚げ	牛乳・生クリーム	トマトソース にんじん・かぼちゃ 小松菜	たまねぎ・干しいたけ もやし・グリーンピース 生姜・マッシュルーム	米・砂糖・春雨 片栗粉	米ぬか油・ごま油	834	15.6	32.4	3.2
22 金	深川飯・牛乳・呉汁 切干大根の煮つけ カフェオレゼリー	あさり・大豆・豚肉 油揚げ・みそ・竹輪	牛乳・ひじき・アガー	にんじん	ごぼう・大根・ねぎ 切干大根	米・砂糖・こんにゃく	米ぬか油	763	16.4	22.8	4.0
25 月	カレーうどん(ルウ)・牛乳 のりとツナのサラダ ほうれん草ケーキ	豚肉・かまぼこ 油揚げ・まぐろ缶 卵	牛乳・のり	にんじん・小松菜 ほうれん草	たまねぎ・ねぎ・大根 コーン	うどん・じゃが芋 砂糖 小麦粉・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白ごま・バター	815	16.0	32.4	3.1
26 火	麦ご飯・牛乳・豚豚 キャベツとあさり炒め	豚肉・あさり	牛乳	にんじん・ピーマン 赤ピーマン・小松菜	生姜・にんにく・コーン 干しいたけ・たけのこ キャベツ・たまねぎ	米・大麦・片栗粉 じゃが芋・砂糖	油・米ぬか油	775	14.1	23.5	1.9
27 水	ハヤシライス・牛乳 オニオン*レタ*サラダ 果物	豚肉・レンズ豆	生クリーム・牛乳	にんじん・ほうれん草 トマトピューレ 赤ピーマン・小松菜	にんにく・たまねぎ マッシュルーム・コーン キャベツ・果物	米・大麦・砂糖 小麦粉	米ぬか油・バター	843	12.9	27.3	2.8
28 木	他人丼・牛乳 こんにゃくと人参のごまみそがらめ フルーツヨーグルト	豚肉・かまぼこ・卵 みそ	牛乳・ヨーグルト	にんじん・みつば 小松菜	たまねぎ・干しいたけ みかん缶・桃缶 バインアップル缶	米・大麦・砂糖 こんにゃく・片栗粉	白すりごま	760	15.4	22.0	3.0
29 金	揚げパン(きなこ)・牛乳 チキンビーンズ グリーンサラダ	きな粉・とり肉・大豆 ウインナー	牛乳	トマト缶・にんじん トマトピューレ パセリ粉	にんにく・セロリー たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン・砂糖 じゃが芋	油・米ぬか油	787	16.7	39.2	2.8

* 原材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
平均値	792	16.4	29.6	3.3	383	122	4.0	325	0.56	0.61	38	8.5
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5~8未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上

*果物は梨・みかんの予定です。



暑さが和らぎ、食欲も増してくる季節になってきました。健康な体をつくり、勉強や運動にしっかり取り組むためには、栄養のバランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。今月は効率よく栄養を摂取できる「食べ物の相乗効果」の話です。



食べ物の相乗効果

消化・吸収をサポートする栄養素

栄養素の中には消化・吸収しにくい物がありますが、他の栄養素と一緒に摂ることで良くなるものもあります。

- ☆ビタミンB1・B2・ナイアシン・パントテン酸・ビオチン・糖質、脂質の代謝の働きを助けます。
- ☆ビタミンB6・B12・葉酸・アミノ酸の代謝、タンパク質の合成の働きを助けます。
- ☆鉄とビタミンC・鉄の吸収が良くなります。
- ☆非ヘム鉄(ほうれん草や豆類)と動物性タンパク質・鉄の吸収が良くなります。
- ☆鉄とビタミンC:鉄の吸収が良くなります。
- ☆カルシウムと有機酸(酢酸・クエン酸など)・カルシウムの吸収が良くなります。
- ☆カルシウムとビタミンD・カルシウムの吸収が良くなります。

消化・吸収をじゃまする栄養素

☆フィチン酸・シュウ酸(豆類・あくの強い野菜)・鉄やカルシウムの吸収を阻害しますが、ゆでると取り除くことができます。

☆食物繊維・適量摂取はおなかの調子を整えますが、多量摂取は必要な栄養素の吸収を悪くします。

その他の相乗効果

- 相乗効果1 集中力UP…糖質+ビタミンB1
- 相乗効果2 持久力を維持…鉄+ビタミン類
- 相乗効果3 酸化(炎症)を防ぐ…ビタミンC+ビタミンE
- 相乗効果4 筋肉をつける、筋損傷を回復…タンパク質+ビタミン類



食べ合わせGOOD

ご飯(糖質)+豚肉(ビタミンB1)→集中力UP・バテにくい
 わかめ(カルシウム)+酢(酢酸)→カルシウムの吸収UP
 ごま油(脂質)+レバー(ビタミンB群)→代謝を促進する(バテにくい、体脂肪の燃焼)
 レバー(タンパク質、ビタミンB群)+にら(葉酸)→代謝を促進する(体を作る・血液を作る・貧血予防)
 レバー(鉄)+にら(β-カロテン)→鉄の吸収UP
 ほうれん草(鉄)+ベーコン(動物性タンパク質)→鉄の吸収UP
 ほうれん草(ビタミンA)+ベーコン(油脂)→ビタミンAの吸収UP
 チーズ(カルシウム)+きのこ(ビタミンD)→カルシウムの吸収UP
 小松菜(カルシウム)+牛乳(乳糖・アミノ酸)→カルシウムの吸収UP
 トマト(ビタミンC)+アボカド(ビタミンE)→お互いの働きを高め合う

食べ合わせBAD

小魚・海藻類(カルシウム)+加工食品(リン酸塩)→骨の成長が悪くなる
 小魚・海藻類(カルシウム)+過剰な食塩→カルシウムの排泄を促進
 ほうれん草(鉄)+卵(リン脂質)→鉄の吸収阻害
 ほうれん草(鉄)+お茶(タンニン)→鉄の吸収阻害
 大根・トマト(ビタミンC)+にんじん・きゅうり(ビタミンC分解酵素)→ビタミンCの働きを壊す
 豚肉(ビタミンB1)+貝類(チアミンナーゼ)→ビタミンB1を分解
 牛乳・小魚(カルシウム)+コーヒー・お茶(カフェイン)→カルシウムの排泄を促進
 チーズ(カルシウム)+赤ワイン(タンニン)→カルシウムの吸収阻害
 小魚・海藻類(カルシウム)+お酒(アルコール)→カルシウムの吸収阻害
 魚・きのこ(ビタミンD)+お酒(アルコール)→ビタミンDの吸収阻害

給食時の新型コロナ感染予防対策

配膳時の感染リスクを防止するため、教室で和えることやトッピングする等の工程は中止し、給食室で調理しています。

《今月の給食》



4日(月) きのこのキッシュ

きのこは年間を通して出回っていますが、秋が旬の物が多くあります。きのこには、ビタミンB群、ビタミンD、カリウムなど様々な栄養素が含まれています。ビタミンB群には疲労回復を促す作用があるので、夏の疲れを回復するのに適した食品です。

7日(木) さつまいもと豆のサラダ

さつまいもの旬も秋です。エネルギー源となる糖質やビタミンCなどが含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、さつまいものビタミンCは、でんぷんに守られているため、比較的熱に強く、調理による損失が抑えられます。

14日(木) 鮭のごまみそ焼き

鮭は「春」と「秋」が旬のものがあります。秋が旬の鮭は、北海道の河川で生まれ、4~5年の間、北洋一帯を回遊し、産卵のために生まれた河川に戻ってきたものです。その秋鮭が春から初夏のまだ年若いうちに漁獲されたものが春が旬の鮭です。

18日(月) 秋の吹き寄せご飯(食育献立・十三夜)

十三夜は、旧暦9月13日の月を眺める日本独自の風習です。十三夜では、この時期に収穫される栗や枝豆を供えることから「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。「秋の吹き寄せご飯」は栗を使用しています。

先月使用した食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)	じゃが芋…北海道
鶏肉…岩手	豚肉…岩手・青森
玉ネギ…兵庫	きゅうり…秋田
大根…北海道	にんじん…北海道
ねぎ…山形	キャベツ…群馬
ごぼう…青森	りんご…青森
鮭…北海道・宮城	いわし…千葉
ししゃも…ノルウェー・カナダ	

10月生乳予定産地…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道

お知らせ

今月の引き落とし日は10月18日(月)です。
 再引き落としは10月27日(水)です。
 ご準備をお願い致します。

