

令和4年

10月献立予定表

倉敷市立下津井中学校

月	火	水	木	金
3 五目ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ きくらげのあえ物	4 自由献立 ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き れんこんの梅肉あえ 豆腐のすまし汁	5 自由献立 パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 ビーフンサラダ 角チーズ ブルーベリージャム	6 季節の料理 いもごはん 牛乳 丸干し キャベツのあえ物 けんちん汁	7 玄米入りごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ ごぼうと茎わかめのきんぴら えのきたけのみそ汁
10 	11 ごはん 牛乳 きのこマーボー豆腐 拌三絲 みかん	12 世界の料理(カナダ) パン 牛乳 さけとじゃがいもの コーンクリーム煮 野菜と豆のサラダ メープルシロップ	13 給食なし 	14 自由献立 ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 青菜のおひたし 玉ねぎのみそ汁
17 きのこカレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト(鉄強化)	18 郷土料理(岡山) 岡山寿司 牛乳 ゆば入りすまし汁 みかん	19 胚芽パン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き 添え野菜 ジュリアンスープ プルーン	20 ごはん 牛乳 いかの煮つけ 大豆の酢の物 さつまいものみそ汁	21 ごはん 牛乳 若鶏の薬味ソースかけ 春雨サラダ 卵スープ
24 自由献立 かやくうどん 牛乳 もやしのからしあえ ごぼうと切昆布の天ぷら	25 セレクト給食 牛丼・豚キムチ丼 牛乳 ワカサギの唐揚げ 寒天のあえ物 みかん	26 フィッシュバーガー 牛乳 白いんげん豆のポターージュ ニューピオーネゼリー	27 郷土料理(山形) ごはん 牛乳 いも煮 小松菜のあえ物 納豆	28 ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ いそ煮 大根のみそ汁
31 自由献立 ごはん 牛乳 若鶏とさつまいもの あんからめ 小松菜のおひたし 白玉麩のすまし汁		今月の倉敷市の産物 小松菜 ごぼう れんこん りょくとうもやし	この月の栄養価 エネルギー758kcal たんぱく質 31.9g	

献立によせて

空は青く澄みわたり、さわやかな季節になりました。実りの秋を迎え、いろいろな食べ物が出回っています。給食では、旬の魚やきのこ、いも類を取り入れ、秋を感じることができる献立になるように工夫しました。旬の食べ物は、味や香りがよいだけでなく、栄養素も豊富です。季節の味を楽しみましょう。

セレクト給食

セレクト給食には、料理の特徴を知り、クラスで分け合い、楽しく食べることにより、思いやりの心を育てるという目的があります。

25日の給食は、主菜の料理を同量ずつ二品用意しました。この二品の料理から、自分に合った献立を選択しましょう。どちらの料理も、体が温まる人気料理です。お互いのことを思いやりながら、仲良く分け合って食べましょう。



令和4年10月25日(火)

牛丼

牛丼に使われている「牛肉」は鉄分が豊富で、貧血予防に役立ちます。成長期のみなさんは、鉄分不足になりがちなので、しっかり食べてほしい食品です。

牛丼は、牛肉を玉ねぎと一緒に煮込んで作るのが一般的ですが、給食ではにんじんやごぼう、糸こんにゃくも加えて食物繊維やビタミン類も豊富な栄養満点牛丼にしています。



豚キムチ丼

豚キムチ丼に使われている「豚肉」は、エネルギー代謝に欠かせないビタミンB1が豊富に含まれているため、吸収した栄養素を効率よくエネルギーに変えることができます。また、キムチには乳酸菌がたくさん含まれていて、免疫力をアップさせる効果が期待できます。インフルエンザやコロナ対策にぴったりです。

特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)を使用していない献立の日(飲用牛乳を除く):4,6,7,11,14,18,20,25,27日