

10月 給食だより

真駒内中学校 ★ 平岸中学校



空気が澄んで心地よいですね。自然の美しさと豊かな実りを楽しめる季節です。

月	火	水	木	金
6 栗ごはん さわらの オートミールフライ からし和え	7 ごはん コーンクリームスープ 焼きハンバーグ 洋なし缶 おろしソース	8 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	9 開校記念日 	10 肉うどん さつまいもグラッセ みかん
13 スポーツの日 	14 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	15 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ	16 かき揚げ丼 みそ汁 (キャベツ・油揚げ) みかん	17 パスタミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー
20 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え	21 札教研事業 	22 横割りバンズ オニオンポタージュ カレーコロッケ FEスライスチーズ ケチャップソース	23 豚すき丼 みそ汁 (じゃがいも・わかめ) 白身魚フライ	24 味噌ラーメン 青のりポテト りんご
27 とりめし きのこ汁 北海道産ブリカツ	28 ごはん さつま汁 さんまのかば焼き ごま和え	29 レーズンパン ベーコンシチュー コールスローサラダ 黄桃缶	30 スープカレー あさりのサラダ	31 きつねうどん スイートパンプキン パイン缶詰

昼の放送でもお話しました😊

食事で幸せホルモンを増やそう！

「最近気分が落ち込むことが多いな..」「ストレスを感じたりイライラすることが多いな..」と感じたらセロトニン(別名:幸せホルモン)が不足しているかもしれません。

<セロトニンとは..>

脳の神経伝達物質の一つで、精神を安定させる働きを持つため「幸せホルモン」とも呼ばれます。不安感を抑え、心を安定させる効果があります。

不足すると..

気分が落ち込んだり、向上心が低下したりする

<セロトニンを増やす食べ物>



寝る前にホットミルクを飲むとリラックスしてぐっすり眠ることができます。



セロトニンを増やす食べ物を普段から意識的に摂るようにし、心も身体も元気に過ごしましょう♪

【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。
(特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解をお願いいたします。)

6	月	＜栗ごはん＞米・おおむぎ・栗・油揚げ・にんじん・ぶなしめじ・干しいたけ＜さわらのオートミールフライ＞さわら切り身・全卵・オートミール・パン粉・揚げ油＜からし和え＞焼きちくわ・こまつな・キャベツ・からし
7	火	＜コーンクリームスープ＞ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・パセリ・スキムミルク・シュレッドチーズ＜焼きハンバーグ＞道 60g パーク＜洋なし缶＞なし缶詰＜おろしソース＞だいこん・しょうが
8	水	＜ポテトスープ＞ベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・パセリ・鶏がらスープ＜チキンカツ＞鶏肉もも・白ワイン・小麦粉・全卵・揚げ油＜きな粉クリーム＞豆乳・きな粉・コーンスターチ
10	金	＜肉うどん＞ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・にんじん・こまつな・長ねぎ・干しいたけ・たまねぎ＜さつまいもグラッセ＞さつまいも・バター・きび砂糖・牛乳＜みかん＞みかん
14	火	＜スンドゥブチゲ＞木綿豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・トウバンジャン・あさり・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・にら・鶏がら＜ししゃものから揚げ＞カラフトししゃも・揚げ油＜ナムル＞ハム・ほうれんそう・もやし・にんじん
15	水	＜小松菜グラタン＞ベーコン・たまねぎ・こまつな・マカロニ・マッシュルーム・バター・シュレッドチーズ・スキムミルク・鶏がらスープ・粉チーズ＜チキンナゲット＞鉄腕チキンナゲット・揚げ油＜大根サラダ＞だいこん・まぐろ・きゅうり・にんじん・白ごま
16	木	＜かき揚げ丼＞むきエビ・あさり・サクラエビ煮干し・たまねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・全卵・揚げ油＜味噌汁＞キャベツ・油揚げ・白みそ・赤みそ・＜みかん＞みかん
17	金	＜パスタミートソース＞ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・しょうが・トマト缶詰・デミグラスソース＜オニオンチップサラダ＞ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・たまねぎ＜ブルーベリーゼリー＞道 ブルーベリーゼリー
20	月	＜鶏ごぼうごはん＞米・おおむぎ・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・白ごま＜かぼちゃチーズフライ＞道 かぼちゃチーズフライ 60g・揚げ油＜磯和え＞こまつな・もやし・もみり
22	水	＜オニオンポタージュ＞ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・パセリ・バター・牛乳・スキムミルク・シュレッドチーズ＜カレーコロッケ＞ポテトコロッケカレー味・揚げ油＜ケチャップソース＞ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン
23	木	＜豚すき丼＞豚肉肩・しらたき・たまねぎ・たけのこ・たまねぎ・ほうれんそう＜みそ汁＞じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ＜白身魚フライ＞真鱈切り身 50g・全卵・パン粉・揚げ油
24	金	＜味噌ラーメン＞ソフトラーメン・豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・トウバンジャン・もやし・たまねぎ・メンマ・ほうれんそう・＜きわわかめ＞青のりポテト＜フレンチポテト冷凍＞揚げ油・青のり＜りんご＞りんご
27	月	＜とりめし＞米・おおむぎ・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・たまねぎ＜きのこ汁＞ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油揚げ＜北海道産ブリカツ＞道 北海道産ブリカツ・揚げ油
28	火	＜さつまいも＞豚肉・さつまいも・木綿豆腐・板こんにゃく・にんじん・大根・しょうが＜さんまのかば焼き＞さんま・揚げ油・しょうが・しょうゆ・白ごま＜ごま和え＞ほうれんそう・はくさい・白ごま・しょうゆ
29	水	＜ベーコンシチュー＞ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・バター・豆乳・チーズ・スキムミルク＜黄桃缶＞黄桃缶詰
30	木	＜スープカレー＞鶏肉・にんにく・じゃがいも・揚げ油・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・トマト缶詰＜あさりのサラダ＞あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・白ごま
31	金	＜きつねうどん＞ソフトめん・油揚げ・しょうゆ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう・しょうゆ＜スイートパンプキン＞かぼちゃ・バター・牛乳・生クリーム・スキムミルク＜パイン缶詰＞パイン缶詰スライス

つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、砂糖)ハム(豚肉、でん粉、塩、砂糖、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、砂糖)豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、ろ豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、砂糖、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素) その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。

※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。

※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

★学校により、献立が異なる場合があります。

使用食品の詳細については平岸中学校 栄養士までご連絡ください。
※尚、揚げ油は毎回新しい油ではなく複数回の使用となります。よろしくお願い致します。

食欲の秋と言われるのはなぜ？

「食欲の秋」と言われるように、秋はなんだか食欲が湧いてきますよね。

その理由として言われるのが・・・

- ・食欲が減少する夏バテが解消し、元の食欲を取り戻す
 - ・気温が下がり、体は体温を保持するためにエネルギーを消費し始めた結果、食事からのエネルギー摂取が必要になり、食欲が増す
- また、「実りの秋」であるように多くの食材が旬を迎え、一年の中でも特に食べ物が美味しい季節になります。

ぜひ、これからどんどん美味しいものを食べて秋の味覚を存分に楽しみましょう♪

＜秋に旬の食材＞

さんま、鮭、さつまいも、かぼちゃ、きのこ類、梨、栗、ぶどう等

