

給食だより

2020.9.30
豊明高等支援学校
篠路中学校

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き



Q. 好き嫌いをしていないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。

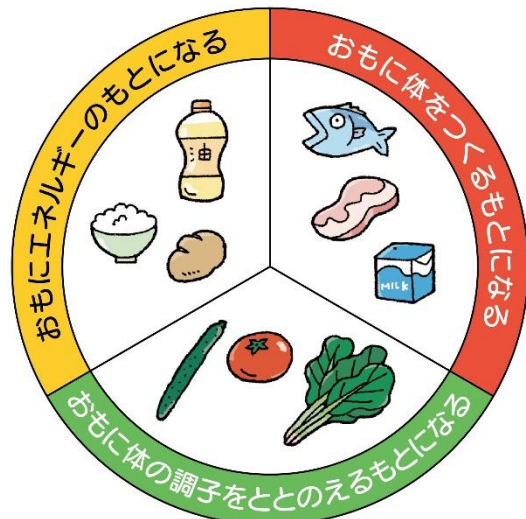
栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、

苦手なものも食べられるようによみましょう。



偏りなくとみましょう

食品は大きく3つのグループに分けられます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。





10月のよていこんだて

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
◎★ロールパン ★ミートパスタグラタン 和風サラダ パイン缶	ピピンパブ ワカメスープ ブルーベリーゼリー	カレーラーメン シナモンポテト くだもの	あさりごはん ◎チキンカツ ◎ほうれん草ともやしの からし和え	豚ミックス丼 みそ汁 くだもの ※1年 野外学習
小麦粉 卵 スキムミルク/マカロニ 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マツタケ 切りトマト 小麦 粉 パター チーズ パン粉 バター/ 大根 きゅうり 人参 しらす 干し こま/パイン/	精白米 豚肉 豆腐 ヌマ 長ね ぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし こま/わか め 豆腐 しいたけ 長ねぎ こま/ブルーベリー・果肉 寒天な ど/	ワタメ 豚肉 生姜 にんにく ヌマ もやし 白菜 人参 玉ね ぎ ほうれん草 長ねぎ わか め りんご トマト 小麦粉 /さつ ま芋/ブルー/	胚芽米 大麦 あさり しょう が 油揚げ 人参 ごぼう た けのこ しいたけ しらすき グリル-ス/鶏肉 小麦粉 卵/ほ うれん草 もやし 皿 (豚肉 卵) /	精白米 豚肉 しょうが 小麦 粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビ-マツ こま/玉ねぎ 油 揚げ たもぎ わかめ/梨/
12日	13日	14日	15日	16日
◎★横割りのパンズ ★白花豆のポタージュ ◎★Feハンバーグ ★スライスチーズ くだもの ケチャップソース	ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げポークシウマイ 小松菜と白菜のしょうが 和え	きつねうどん ごまポテト くだもの	★サーモンピラフ ★カレーコロッケ ◎小松菜サラダ	スタミナ丼 みそ汁 くだもの
小麦粉 卵 スキムミルク/パ-マ 花豆 じゃがいも 玉ねぎ パセ リ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/牛肉 豚肉 玉ね ぎ 卵 牛乳 パン粉/チーズ/り んご/ケチャップ 中濃ソース/	精白米/厚揚げ 豚肉 人参 玉 ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 小麦粉/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく 小麦粉/ 小松菜 白菜 生姜/	ワタメ 鶏肉 油揚げ つと しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草/じゃが芋 こま/み かん/	胚芽米 大麦 パター 鮭 玉ね ぎ ユ- マツタケ パター/じゃが いも 豚肉 玉ねぎ 加-粉 マ ガリ 牛乳 小麦粉 パン粉/皿 (豚肉 卵) 春雨 ひじき 小松菜 こま油/	精白米 豚肉 ヌマ 人参 もや し なら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく こま/じゃ がいも わかめ 長ねぎ/柿/
19日	20日	21日	22日	23日
◎★せわりコッペパン ★豆腐のグラタン ◎セルフドック くだもの ※2年 宿泊学習	ごはん けんちん汁 いわしのスパイス揚げ 切り干し大根の煮付け ※2年 宿泊学習	◆パスタシーフードトマ トソース ブロッコリーとコーソのサラダ ★ヨーグルト ※2年 休業日	くりごはん ◎鮭の南部あげ 小松菜ともやしの磯和え	ごはん すまし汁 ◎みそかつ くだもの
小麦粉 卵 スキムミルク/パ-マ こ 人参 玉ねぎ 豆腐 マツタケ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 バター/豚 肉 水あめ 卵 玉ねぎ トマ ト/黄桃/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこん にやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/いわし しょうが にん にく スキムミルク 小麦粉/切干大根 油揚げ さつま揚げ 人参 ひ じき/	ワタメ 鶏肉 えび あさ り いか 玉ねぎ 人参 マ ツタケ 切り にんにく パター トマト 小麦粉/皿 (豚肉 卵) ブロッコリー ユ- こま/ ヨーグルト/	胚芽米 大麦 栗 油揚げ 人 参 しめじ 干しいたけ/鮭 小 麦粉 卵 こま/小松菜 もやし のり/	精白米/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/豚肉 小麦粉 卵 パン粉 みそ/りんご/
26日	27日	28日	29日	30日
◎★くろコッペパン ★ベーコンシチュー あさりのカリッとサラダ くだもの	ごはん マーボー豆腐 ひじき入りはるまき ほうれん草ともやしのおひたし	ほうとう風うどん ◎★おさつフリッター くだもの	★ほうれん草ピラフ ◎ししゃもフライ フルーツミックス ※8組 宿泊学習	◆シーフードカレー チキンマリネサラダ ※8組 宿泊学習
小麦粉 卵 スキムミルク/パ-マ じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/あさり しょうが 小麦粉 きゅうり キャベツ 人参 こま/柿/	精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ し いたけ こま油/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 小麦粉 /ほうれん草 もやし かつ おぶし/	ワタメ 鶏肉 油揚げ つ と かぼちゃ 白菜 大根 人参 しいたけ 長ねぎ/さ つま芋 小麦粉 卵 牛乳 こま/みかん/	胚芽米 大麦 パター け-マ 人参 玉ねぎ にんにく ユ- ほうれん草/かつししゃも (子持ち) 小麦粉 卵 パ ン粉/みかん缶 黄桃缶 バイ 缶 なし缶 夏みかん缶/	精白米 えび いか あさり ほたて 玉ねぎ 人参 切り り んご しょうが にんにく グリ ル-ス 小麦粉/鶏肉 生姜 芽 カツ 人参 きゅうり こま/

※牛乳(200ml)は毎日つきます。
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品
 ◆えび △アーモンドが含まれている献立
 です。
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物
 は連絡なく変更する場合があります。
 ※しらすなどの小魚やししゃも、海藻など
 は、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻
 などが混入している場合があります。

食べ物をよくかむと脳の視床下部にある
満腹中枢が刺激されて『おなかがいっぱい』
と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹
中枢が働く前に食べ過ぎてしまいます。

