

令和5年

10月の給食こんだて

岐阜県立飛驒高山高校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ココアワッフル 牛乳 うめかつお和え 牛丼 豆腐のすまし汁 エネルギー(kcal) 874 塩分(g) 3.5	3 抹茶プリン 牛乳 ごぼうサラダ ポテトカップグラタン コッペパン コーンポタージュ エネルギー(kcal) 755 塩分(g) 3.2	4 いもけんぴ 牛乳 紅白なます 鶏肉のごま照り焼き 麦ごはん 根菜汁 エネルギー(kcal) 841 塩分(g) 1.6	5 牛乳 ごぼうの 鯖の西京焼き 麦ごはん かぼちゃのみそ汁 エネルギー(kcal) 799 塩分(g) 2.6	6 牛乳 ヨーグルト 栗のコロッケ 親子うどん エネルギー(kcal) 792 塩分(g) 2.9
梅にはクエン酸が含まれています。食欲増進や疲労回復、殺菌効果など様々な役割をもつ万能食材です。				
10月は食品ロス月間です。食べ残しをしたり、期限切らしてしまったりすることがないように心がけましょう。				
大根と人参を甘酢で漬けた紅白なますは、縁起物として、おせち料理の一つにもなっています。				
かぼちゃは体の中でビタミンAに変化するカロテンが豊富です。ビタミンAは目の健康に役立ちます。				
栗は縄文時代から食べられている歴史の古い食材です。平安時代から栽培が盛んになり、国内に広がりました。				
9 スポーツの日	10 オレンジゼリー 牛乳 チョコクリーム ブロッコリーサラダ チキンのオープン焼き 食パン コンソメスープ エネルギー(kcal) 871 塩分(g) 1.9	11 牛乳 いんげんのごまピーナッツ和え 豚の生姜焼き 栗ごはん たぬぎ汁 エネルギー(kcal) 797 塩分(g) 2.7	12 今川焼き 牛乳 中華春雨 ハンバーグ 麦ごはん 玉子スープ エネルギー(kcal) 749 塩分(g) 2.9	13 アップルパイ 牛乳 小松菜の ちゃんぽん エネルギー(kcal) 778 塩分(g) 2.9
スポーツの秋です。たくさん体を動かすと、ご飯もおいしく食べられますね。				
10月10日は目の愛護デーです。ブロッコリーには、目の健康を保ってくれるビタミンAが豊富に含まれています。				
栗は9月から10月に旬を迎える食材です。ごはんやおかず、和菓子やスイーツなどいろいろな食べ方ができます。				
食事をすときは足と床にしっかりとつけ、背筋を伸ばして座り、肘をつかないようにして、姿勢を整えて食べましょう。				
小松菜は緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、不足しがちなカルシウムや鉄分を多く含んでいます。				
16 ヨーグルト和え 牛乳 メンチカツ カレー エネルギー(kcal) 808 塩分(g) 1.5	17 牛乳 スパゲッティーサラダ スクランブルエッグ 米粉パン クラムチャウダー エネルギー(kcal) 773 塩分(g) 3.3	18 りんご 牛乳 オクラの和え物 いわしの 麦ごはん 里芋のみそ汁 エネルギー(kcal) 778 塩分(g) 1.9	19 牛乳 ひじきの煮物 ささみの唐揚げ 麦ごはん 豚汁 エネルギー(kcal) 839 塩分(g) 3.3	20 牛乳 焼き餃子 豚骨ラーメン エネルギー(kcal) 733 塩分(g) 2.0
カレーの日は、かむ回数が少なくなりがちです。一口につき20~30回程度よくかんで食べましょう。				
クラムチャウダーの「クラム」は貝のことです。貝などの海鮮が入った魚介のうま味が溶けだしたクリーミーなスープです。				
牛乳が毎日給食に出る理由は、みなさんの成長に欠かせないカルシウムが入っているからです。				
ひじきは海藻の中でも栄養価が高く、血液を作るために必要な鉄分が豊富に含まれています。				
「いただきます」の食事のあいさつは、食べ物への命をいただくことへの感謝の意味が込められています。				
23 牛乳 きんぴらごぼう 鶏肉のレモンしょうゆ きのこごはん わかめスープ エネルギー(kcal) 853 塩分(g) 2.4	24 りんごジャム 牛乳 枝豆サラダ 鶏肉のピカタ 黒パン かぼちゃのクリームスープ エネルギー(kcal) 800 塩分(g) 2.3	25 牛乳 飛驒ミルクプリン そばろ丼 麩のすまし汁 エネルギー(kcal) 818 塩分(g) 2.0	26 牛乳 筑前煮 鮭のもみじ焼き 麦ごはん さつま汁 エネルギー(kcal) 815 塩分(g) 3.0	27 社会見学
秋の食材といえばきのこです。たっぷりのうま味で料理をおいしくしてくれます。				
現代の日本人は食物繊維が不足しています。野菜や大豆製品を意識して食べましょう。				
朝ごはんはしっかり食べていますか？バランスよく食べることで、朝から元気に活動することができます。				
紅葉をイメージした鮭のもみじ焼きです。すりおろした人参で鮮やかに仕上げられています。				
30 牛乳 れんこんサラダ さんまの蒲焼き 麦ごはん みそ汁 エネルギー(kcal) 870 塩分(g) 2.1	31 牛乳 フルーチェ ブルーベリージャム 野菜ソテー 白身魚のタルタルソース コッペパン トマトスープ エネルギー(kcal) 847 塩分(g) 3.3	※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。 ※食材の購入等により献立が変更になることがあります。		
秋には、さんまやまいたけなどのきのこが旬を迎えます。きのこにはうま味成分である「グアニル酸」が含まれています。今しか味わえない旬の味を味わいましょう。				
トマトに含まれるリコピンには、美肌や動脈硬化予防、老化予防、がん予防などの効果が期待できる抗酸化作用があります。				
~栄養価について~ 文部科学省「夜間学校給食実施基準の一部改正について(R3年2月)」をもとに、献立作成を行っております。 エネルギー 860kcal 塩分相当量 2.5未満				