



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 (kcal) たんぱく質 (g)	
3月	ご飯	○	肉じゃがコロケ キャベツの昆布漬け 生揚げの味噌汁	鶏肉、塩昆布、出汁用かつお節、生揚げ、みそ、飲用牛乳	米、じゃがいも、油、しらたき、三温糖、薄力粉、パン粉、油、ごま油	玉葱、人参、キャベツ、小松菜、なす、えのきたけ、葉ねぎ	819 29.9	
4火	十三夜献立 吹き寄せご飯	○	白菜汁 白玉ぜんざい	鶏肉、油揚げ、出汁用かつお節、あずき、豆腐、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、粟甘露煮、白玉粉	人参、干し椎茸、まいたけ、しめじ、枝豆、白菜、小松菜、ねぎ	814 32.3	
5水	中華丼	○	★春雨スープ	うずら卵、豚肉、いか、えび、鶏肉、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	人参、干し椎茸、白菜、グリーンピース、ねぎ、もやし、青梗菜	748 32.5	
6木	秋季休業日							
7金	秋季休業日							
10月	スポーツの日							
11火	目の愛護デー献立 ★ほうとう風 うどん	○	じゃこ入りおかか和え ★ブルーベリーマフィン	鶏肉、油揚げ、出汁用かつお節、みそ、ちりめんじゃこ、かつお節、牛乳、たまご、飲用牛乳	冷凍うどん、こんにゃく、ごま、薄力粉、上白糖、バター	干し椎茸、人参、かぼちゃ、ねぎ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、ブルーベリー	799 32.4	
12水	ご飯	○	★豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト かぶのスープ	豆腐、豚肉、ベーコン、鶏肉、飲用牛乳	米、油、パン粉、じゃがいも、オリーブ油	玉葱、人参、にんにく、かぶ、とうもろこし	810 31.0	
13木	北海道メニュー ご飯	○	★鮭のザンギ 塩もみ どさんこ汁	鮭、豚肉、豆腐、わかめ、みそ、出汁用かつお節、飲用牛乳	米、上白糖、ごま油、薄力粉、かたくり粉、油、じゃがいも、バター	生姜、にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし	750 38.5	
14金	エジプトメニュー コシヤリ	○	スパイシービーンズポテト ミルクスープ	ひよこまめ、大豆、鶏肉、ベーコン、牛乳、飲用牛乳	米、バター、マカロニ、油、薄力粉、かたくり粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、トマト缶、生姜、かぶ、人参、しめじ、ほうれん草	816 26.8	
17月	★キムチ チャーハン	○	★ワンタンスープ りんごヨーグルト	鶏肉、豚肉、ヨーグルト、飲用牛乳	米、米粒麦、油、ごま油、ワンタンの皮、上白糖、オイスターソース	ねぎ、生姜、人参、キムチ、小松菜、干し椎茸、白菜、もやし、りんご缶	751 26.1	
18火	ご飯	○	鯖のごま味噌焼き 白菜漬け けんちん汁	さば、みそ、豆腐、こんぶ、出汁用かつお節、飲用牛乳	米、ごま、上白糖、ごま油、油、じゃがいも、こんにゃく	にんにく、ねぎ、白菜、人参、きゅうり、ゆず、大根、ごぼう	800 31.4	
19水	★スパゲティ ミートソース	○	マセドアンサラダ 果物(ぶどう)	豚肉、大豆、飲用牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、薄力粉、じゃがいも、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト缶、きゅうり、とうもろこし、ぶどう	800 33.0	
20木	発芽玄米ご飯	○	麻婆豆腐 大豆入り中華サラダ	豚肉、豆腐、みそ、わかめ、大豆、飲用牛乳	米、発芽玄米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま	にんにく、生姜、ねぎ、人参、干し椎茸、にら、キャベツ、もやし、きゅうり	797 34.1	
21金	三色丼	○	★豚汁	たまご、鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、しらたき、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	生姜、たけのこ、干し椎茸、さやいんげん、ごぼう、大根、人参、ねぎ	774 36.1	
22土	ポーク カレーライス	○	ポイルプロッコリー 冷凍みかん	豚肉、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉	玉葱、人参、生姜、にんにく、トマト缶、りんご、プロッコリー、冷凍みかん	815 27.3	
24月	運動会振替休業日							
25火	ご飯	○	えびと豆腐のチリソース ★パリパリサラダ	えび、豆腐、わかめ、竹輪、飲用牛乳	米、油、三温糖、かたくり粉、ワンタンの皮、上白糖、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ	807 31.2	
26水	ワンダフル給食 ご飯	○	豚肉と春雨のオイスターソース風味 豆乳タンタンスープ	豚肉、豆乳、飲用牛乳	米、油、はるさめ、上白糖、かたくり粉、練ごま、ごま油、オイスターソース	まいたけ、しめじ、エリンギ、ヤングコーン、えのきたけ、赤パプリカ、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく、小松菜、もやし、人参	865 32.0	
27木	ご飯	○	ホキのもみじ焼き 切干大根のふくめ煮 かきたま汁	ホキ、みそ、豚肉、油揚げ、こんぶ、出汁用かつお節、鶏肉、たまご、飲用牛乳	米、マヨネーズ、油、三温糖、かたくり粉	人参、パセリ、切干大根、干し椎茸、えのきたけ、白菜、ねぎ	783 40.5	
28金	ツナの カレーピラフ	○	ポテトオムレツ レタススープ	ツナ、たまご、豚肉、ベーコン、飲用牛乳	米、米粒麦、オリーブ油、油、じゃがいも	玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、赤パプリカ、ほうれん草、とうもろこし、レタス	782 31.3	
31月	チキンライス	○	★パンブキンシチュー ★2色ゼリー	鶏肉、豚肉、牛乳、生クリーム、寒天、飲用牛乳	米、米粒麦、バター、油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	トマトジュース、にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、しめじ、かぼちゃ、オレンジジュース、ぶどうジュース	893 27.2	
食材料購入その他の都合により、献立内容が変更されることがあります。ご了承願います。 ワンダフル給食では、普段の給食ではあまり使用しない、また食べ慣れない食材を使った給食を提供する予定です。ご家庭で、食材をよくご確認ください。初めて食べる食材などに心配なものがあれば、学校までご連絡をお願いいたします。							松濤中学校平均 801 31.9 基準量 27.0 ~41.5	



★リクエスト給食★

保健給食委員会のみんが、夏休み前に各クラスにアンケートを取り、リクエスト給食をまとめてくれました。このアンケートをもとに、今月もリクエストの多かったメニューを給食に取り入れていきます。

★マークのついたメニューが、リクエスト給食です。みんなの希望がたくさん叶うように給食室も頑張ります！！

10月10日は、目の愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で楽しむためにも、目を大切にしてほしいです。目に良い働きをする栄養素に「ビタミンA」「アントシアニン」があります。ビタミンAは、人参やほうれん草などの緑黄色野菜やレバー、うなぎなどに多く含まれ、目の粘膜を守る働きがあります。アントシアニンは、ブルーベリーやぶどう、なすなどに多く含まれ、目の疲れをとる働きがあります。10日の給食は、南瓜・人参・ほうれん草の入ったほうとう風うどんと、ブルーベリーのマフィンを作ります。

