

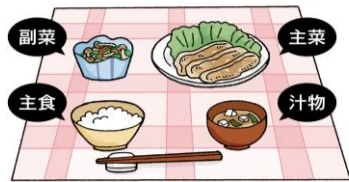
# 10月の献立表

由利本荘市立本荘南中学校

\*物資の都合により献立が変更になることがあります。\*牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
3日 振替休業日 10月1日 	4日 ごはん いわし開き立田あげ 野菜炒め 根菜汁  <small>大根は根を食べる野菜で根菜と言います。根菜は体を温めてくれます。10月4日は「いわしの日」</small>	5日 みそラーメン ブロッコリーのマヨ炒め 焼きドーナッツ(豆乳風味)  <small>みそラーメンはみその風味が食欲をそそります。ドーナッツは油で揚げていないのであっさり。</small>	6日 ごはん 肉だんご 回鍋肉 豆腐の中華スープ  <small>中華スープは昆布と鶏ガラスープでだしをとります。回鍋肉は豚肉とキャベツのみそ炒めです。</small>	7日 前期終業式 ポークカレー フルーツポンチ  <small>今日のポークカレーは三種類のルーを混ぜて作ります。最後の日はカレーで。</small>
10日 スポーツの日 	11日 振替休業日 10月7日 	12日 きなこ揚げパン 秋田どっさり肉だんご 温野菜サラダ コンソメスープ  <small>肉だんごは秋田の食材を使っています。味付けはトマトソースです。</small>	13日 豚すき煮 みそ汁 アップルシャーベット  <small>豚肉で作るすき焼き風の丼です。アップルシャーベットのりんごは紅玉という酸味の強い品種です。</small>	14日 ごはん さばの和風カレー煮 きんぴらごぼう みそ汁  <small>きんぴらに使用されているごぼうは食物繊維がたくさん入っているため、強い歯ごたえがあります。</small>
17日 そぼろ丼 みそ汁  <small>そぼろは豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナで作ります。かくし味はしょうがです。</small>	18日 ごはん 焼魚(鮭) 筑前煮 みそ汁  <small>魚には、たんぱく質の他に、骨を丈夫にするビタミンDも豊富です。カルシウムと一緒にとると、吸収を助ける働きがあります。</small>	19日 タンメン 野菜のにんにく炒め 原宿ドック(チーズ)  <small>タンメンはいろいろの野菜からおいしーだしが出ていますよ。</small>	20日 チキンカレー コールスローサラダ  <small>カレーは玉ねぎをしっかり炒めて作ります。玉ねぎには糖分が含まれていて、炒めると水分が蒸発し、濃縮されて甘みが増します。</small>	21日 ごはん あじ磯香フライ ほうれん草ソテー さつま汁  <small>秋の味覚さつまいもいりのみそ汁です。にんじん・ごぼうなどの根菜と共に体を温めましょう。</small>
24日 ごはん にらまんじゅう 厚揚げのピリ辛炒め みそ汁  <small>にらまんじゅうは中華のおかずです。みそ汁はカルシウムの豊富な小松菜を使います。</small>	25日 五目ご飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根サラダ かきたまみそ汁  <small>「みそは医者いらず」という言い伝えがあります。みそは病気を防ぎ、健康を保つ薬として重宝されていました。</small>	26日 米粉パン カレーロール サラダ パンプキンポタージュ  <small>ポタージュはシチューよりもさらっとしています。かぼちゃを使うことで甘みが出ます。</small>	27日 ビビンバ ワンタンスープ  <small>気温が下がってきたので、温かいスープを食べ体の中から温めて風邪予防をし体調を整えていきましょう。</small>	28日 ごはん 塩ほっけ焼き ピーマン炒め 豚汁  <small>ほっけは7~12月の夏から冬にかけて旬の魚です。産卵に備え脂のりがピークになるため、秋が最もおいしい時期といわれています。</small>
31日 ドライカレー サイコロサラダ  <small>サイコロサラダはじゃがいもの他に枝豆や角切りチーズ、ブロッコリーです。</small>	 <p>10月16日は <b>世界食料デー</b> 世界の子どもたちと食料について考えてみよう</p> <p>FAOが1981年に制定した国際デーのひとつ。世界食料デーは開発途上国等での栄養失調や飢餓について</p>			

## 知っておきたい! 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品