

# 10月 給食だより



令和6年度  
高岡市立中田中学校

さわやかな秋空が広がり、過ごしやすい気候になってきました。今月は文化活動発表会が予定されていますね。読書やスポーツ、旬の味覚を味わうなど、充実した秋を過ごしましょう。

## 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



私たちの体は食べものでできています。それぞれのグループの食品を栄養バランスよく組み合わせて食べましょう。みんながそろえば、栄養満点！



運動をしている人は・・・

食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう。



日常の分

+



成長に使う分

+



運動の分

食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミング等によって、体の状態が変わってくることもあります。望ましい食事について知り、実践していきましょう。

食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

# 10月予定献立表

高岡市立中田中学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1火		1/2コッペパン	なっばコロッケ 白菜とバインのサラダ ソフト麺のミートソースかけ	豚肉	牛乳	人参 トマト	白菜 きゅうり バイン 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン 砂糖 コロッケ ソフト麺	油
2水		ご飯	鶏肉とさつま芋の揚げがらめ ブロッコリーの和え物 ごまキムチ汁	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく ねぎ 白菜	ご飯 さつま芋 砂糖	白ごま 油
3木		食パン	白身魚のフライ ジャーマンポテト わかめのスープ	白身魚フライ ベーコン	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ	食パン じゃがいも	油
4金	万葉献立	赤米ご飯	ふくらぎの生姜焼き お浸し かたかご煮 りんご	ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	生姜 キャベツ 大根 りんご	赤米ご飯 こんにやく 砂糖 じゃがいも でんぶん	
7月		ご飯	塩さば にんじんしりしり もずくの味噌汁	さば 味噌 ツナ 油揚げ	牛乳 もずく	小松菜 人参	コーン 大根	ご飯	油
8火		米粉パン	豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ワンドンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 りんご 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ レモン	米粉パン ワندان 砂糖	
9水	地場産品献立 (小松菜、里芋)	ご飯	いかのかりん揚げ 3色ひたし みそけんちん汁	いか 味噌 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう ねぎ	ご飯 じゃがいも でんぶん	油 白ごま
11金		ご飯	さばの豆板醤焼き チンゲンサイの炒め物 厚揚げと野菜の旨煮	さば ベーコン 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参 いんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 たけのこ 干し椎茸	ご飯 こんにやく 砂糖	ごま油
15火		コッペパン	ガーリックチキン カラフルサラダ パンブキンスープ ブルーベリーゼリー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー かぼちゃ 赤ピーマン	コーン 玉ねぎ	コッペパン ゼリー でんぶん じゃがいも	油
16水		ご飯	里芋ハンバーグ 茎わかめのきんぴら 豚汁 巨峰	里芋ハンバーグ ベーコン 味噌 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ 巨峰	ご飯 砂糖 こんにやく さつま芋	白ごま
17木		ご飯	赤魚の竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 白菜鍋	赤魚 焼き豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 切り干し大根 白菜 ねぎ	ご飯 しらたき でんぶん 砂糖	油
18金	高岡食19并献立	高岡元気 ピビンバ并	どうもろこしのスープ ヨーグルト	牛肉 赤みそ 卵	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ 椎茸 たけのこ もやし コーン	ご飯 砂糖 でんぶん	白ごま ごま油
21月		ご飯	ひよこ豆の揚げがらめ しそ和え 五目ラーメン	ひよこ豆 高野豆腐 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり しそ ねぎ メンマ 玉ねぎ キャベツ もやし	ご飯 砂糖 中華麺	油 白ごま
22火		セルフサンド	野菜サラダ 秋のミネストローネ スライスチーズ	豚肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト いんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	食パン 砂糖 さつま芋	
23水		ご飯	えびシューマイ 2個 ハンサンスー 韓国風肉じゃが 干しブルー	えびシューマイ 豚肉	牛乳	人参 いんげん	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ ブルー	ご飯 じゃがいも 春雨 砂糖	白ごま ごま油
24木		揚げパン	あらびきウインナー 2個 かぶの柚子サラダ 卵スープ	きな粉 卵 絹ごし豆腐	牛乳 脱脂粉乳	人参	かぶ きゅうり ゆず 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 でんぶん	油
25金		ご飯	ししゃもフライ 2個 はりはり和え すき焼き煮 チーズ	ししゃも 豚肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ 切り干し大根 白菜 ねぎ	ご飯 しらたき すき焼き麩 じゃがいも 砂糖	油 白ごま
29火		食パン	変わりミートローフ フルーツ和え キャベツのもちもちスープ	木綿豆腐 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ りんご バイン 桃 みかん パナナ キャベツ 玉ねぎ	食パン 砂糖 白玉団子	
30水	郷土食献立 ※あしつき校外学習	ご飯	げんげの唐揚げ ほうれん草のごま和え じゃがいものそぼろ煮	げんげ 鶏肉 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	キャベツ えのき 生姜 玉ねぎ	ご飯 でんぶん 砂糖 じゃがいも こんにやく	黒ごま
31木	ハロウィン献立 ※1年生校外学習	きのこ入り ハヤシライス	オムレツ ひじきサラダ かぼちゃプリン	豚肉 オムレツ	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ	麦ご飯 じゃがいも かぼちゃプリン	白ごま

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。  
 ※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、  
 ご了承ください。