

10月 守口市立中学校給食 献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

1日を元気にスタートさせるには…



日中にもかかわらず、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったり・
なんてことはありませんか？

これらは生活リズムの乱れが原因と考えられます。わたしたちのからだには、1日を周期とした体内時計が備わっており、昼夜にあわせて、からだの機能を変化させることがわかっています。

これらの不調を解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。



朝日を浴びよう

行ってきまーす！



からだを動かそう



朝食を食べよう

令和3年9月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

地球に優しい食生活を！



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。例えば、嫌いだからと残してしまったり、賞味期限がすぎて捨ててしまった食品も、食品ロスになります。私たち一人ひとりが食品を無駄にしないために、どんなことができるか考えてみましょう。



1
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のから揚げ
- ・五目煮
- ・ほうれん草の和え物
- ・みそ汁

881kcal

4
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・あじの南蛮ダレかけ
- ・豚もやし炒め
- ・大学芋
- ・中華スープ

865kcal

5
火



- ・ツイストパン ・牛乳
- ・かぼちゃのクリームシチュー
- ・ミンチカツ
- ・フレンチサラダ
- ・パイン缶

787kcal

6
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・サーモンフライ
- ・きんぴらごぼう
- ・きゅうりの即席漬け
- ・すまし汁

767kcal

7
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・白菜の甘酢和え
- ・みそ汁

913kcal

8
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・春雨チャプチェ
- ・えびの中華風天ぷら
- ・チンゲン菜の中華和え
- ・中華卵スープ

796kcal

11
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉のバーベキューソース炒め
- ・フライドポテト
- ・きゅうりとツナの和え物
- ・コンソメスープ

913kcal

12
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・ホイコウロウ
- ・春巻
- ・白菜の和え物
- ・中華スープ

935kcal

13
水



- ・いもごはん ・牛乳
- ・さんまの塩焼き
- ・豚肉ときのこの炒め物
- ・きゅうりの甘酢和え
- ・根菜汁

956kcal

14
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・牛肉の炒め物
- ・かきあげ
- ・キャベツのおひたし
- ・みそ汁

925kcal

15
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・チキンステーキ・玉ねぎソース
- ・きのこスパゲティ
- ・白菜とほうれん草のおかか和え
- ・コンソメスープ

799kcal

18
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・カレーライス
- ・カマンベールチーズコロッケ
- ・フレンチサラダ
- ・フルーツミックス缶

935kcal

19
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・とりすき
- ・きびなごの天ぷら
- ・れんこんのきんぴら
- ・みそ汁

789kcal

20
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・きのこソースハンバーグ
- ・ポイルブロッコリー
- ・えび入りマカロニソテー
- ・野菜のマリネ
- ・カレースープ

853kcal

21
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・さばのソース煮
- ・筑前煮
- ・もやしの和え物
- ・すまし汁

768kcal

22
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・マーボー豆腐丼
- ・あげぎょうざ
- ・鶏肉と大根の煮物
- ・えびとチンゲン菜の和え物

930kcal

25
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・チキン南蛮・タルタルソース
- ・野菜炒め
- ・黄桃缶
- ・みそ汁

951kcal

26
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・さわらの柚庵焼き
- ・ひじきの炒め煮
- ・ほうれん草の和え物
- ・きのこ汁

805kcal

27
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・ピビンバ風炒め
- ・切干大根のサラダ
- ・ふかしさつま芋
- ・中華スープ

835kcal

28
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・みそおでん
- ・卵とじゃこの炒め物
- ・チンゲン菜の和え物
- ・すまし汁

898kcal

29
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・八宝菜
- ・いか入りドレッシング和え
- ・かにしゅうまい
- ・卵スープ

848kcal