

# 10月 給食だより



秋田明德館高等学校

平成29年9月27日発行

「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」がやってきました。この時期は山や海の幸が豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。給食の献立にも秋の食材をたくさん取り入れました。

また、天気によって気温差のあるこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、充実した日々を過ごしましょう。

## スポーツの秋！運動する時の食事とは？

成長期の体は、栄養をしっかり摂るとともに、適度な運動をしなければ丈夫な体を作ることはできません。1日に必要なエネルギー量と栄養をしっかり摂りましょう。「基本は1日3食バランスよく」です。



### 主食

ごはん・パン・麺類など。体を動かすエネルギー源となる炭水化物を多く含みます。スポーツをする上で欠かせません。

### 主菜

魚・肉・卵・豆腐など。主に血や肉を作るたんぱく質を多く含みます。また、スポーツをする人に不足しがちな鉄分を摂ることができます。

### 副菜・汁物

野菜・いも・海藻・きのこなど。体の調子を整えるミネラルと食物繊維を多く含みます。

### 果物・乳製品

主食・主菜・副菜で不足しがちなカルシウムやビタミン類を補います。季節の果物を食べるとビタミンCが摂れ、疲労回復効果を高めます。

### 運動時の昼ごはんをコンビニで選ぶポイント！

休日の部活動などの際、コンビニで昼食を選ぶ場合も栄養バランスに気をつけましょう。おにぎりやパンだけ、揚げ物だけでは栄養が偏ってしまいます。飲み物を牛乳やお茶にしたり、ヨーグルトや果物などを追加したりして、栄養バランスをととのえる工夫をしてみましょう。

### < 学校給食食材の放射性物質検査について >

9月4日(月)にえのきたけ(新潟県産)、9月11日(月)にチンゲンサイ(秋田県能代市産)、9月25日(月)に小松菜(秋田県由利本荘市産)の放射性物質検査を行いました。結果は不検出でしたので、お知らせします。



# 10月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
10月入学式 後期始業式 (給食はありません)	かぶとベーコンのパスタ えびとブロッコリーのスープ ゆで卵の野菜サラダ 牛乳 777kcal	お月見メニュー 栗ごはん 牛乳 根菜汁 黒蜜きなこ団子 さんまかつお節煮 ほうれん草のおひたし 821kcal	キムチチャーハン 岩のりスープ チンゲンサイのピーフンサラダ 牛乳 713kcal	ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉の梅風味焼き 豆腐入りひじき煮 牛乳 816kcal
9日	10日	11日	12日	13日
体育の日	目の愛護デーメニュー キャロットピラフ 牛乳 ポパイスープ ミートオムレツ ブルーベリーパンナコッタ 763kcal	秋野菜カレー 福神漬 キャベツとハムのマリネ ラフランスゼリー 牛乳 816kcal	麦ごはん なめこと三つ葉の味噌汁 さばのごま味噌焼き いかと大根の煮物 牛乳 754kcal	バーガー型コッペパン 牛乳 トマトのかき卵スープ 照り焼きチキン フレンチサラダ つぶつぶグレープゼリー 778kcal
16日	17日	18日	19日	20日
減塩メニュー ごはん 牛乳 大根の味噌汁 鶏の塩麹唐揚げ さつま芋の三色きんぴら 塩分約2.2g 766kcal	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 いわしマーマレード煮 ポイルブロッコリー 里芋と鶏肉のうま煮 706kcal	野菜醤油ラーメン 海藻サラダ 果物(りんご) 牛乳 648kcal	あきたメニュー 比内地鶏の親子丼 舞茸の味噌汁 県産野菜のアーモンド和え 牛乳 784kcal	ごはん れんこんスープ 豚肉ときくらげの中華炒め しゅうまい 牛乳 682kcal
23日	24日	25日	26日	27日
鶏ごぼう飯 キャベツの味噌汁 秋鮭の塩焼き かぶの煮物 牛乳 666kcal	ごはん 豆腐とたけのこのスープ 酢豚 切り干し大根の中華サラダ 牛乳 718kcal	米粉パン ひよこ豆のスープ ハンバーグきのこソース じゃがコーン炒め 牛乳 769kcal	明德祭おまつりメニュー 横手焼きそば風 わかめスープ 玉こんにゃくの煮物 牛乳 710kcal	明德祭 (給食はありません)
30日	31日	今月の旬の食材		
振替休業	ハロウィンメニュー チキンライス 牛乳 パンプキンスープ イタリアンサラダ かぼちゃ蒸しケーキ 766kcal			

\* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

## < 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。