

# 10月 給食だより



秋田明德館高等学校  
平成30年9月26日発行

さわやかな風にコスモスが咲き、過ごしやすい季節「秋」がやってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と、いろいろなことに集中できる良い季節です。体調管理に気を付け、旬の秋の味覚をたくさん食べて、充実した秋を過ごしましょう。

## 👁️👁️ 10月10日は目の愛護デーです

私たちが、目から得ている情報は、すべての情報の80%以上を占めていると言われています。日々、勉強したり、テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどを見たりしている中で、気づかないうちに目を使いすぎていませんか？目の健康を保つためには、疲れた目をいたわり、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。本校では10月10日（水）に、目の健康に良い食材を使った「目の愛護デーメニュー」を提供します。今月は、その中から「豚肉とさつま芋の黒酢あん」のレシピをご紹介します。

### 給食レシピ 目の愛護デーメニュー 「豚肉とさつま芋の黒酢あん」

目の健康のために、目の粘膜を強くするビタミンA、目の神経の働きを高めるビタミンB1やB12など、ビタミン類をたっぷり摂りましょう。ビタミンAはレバーや赤みの肉、魚、緑黄色野菜などに、ビタミンB1、B12は魚介、肉、豆などに多く含まれます。

#### 材料（2人分）

豚こま切れ・・・100g  
塩、こしょう・・・少々  
生姜・・・1かけ  
にんにく・・・1かけ  
片栗粉・・・適量  
長ねぎ・・・1/3本  
にんじん・・・3cm  
さつま芋・・・3cm  
ピーマン・・・1個  
サラダ油（揚げ油）・・・適量  
黒酢・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1  
みりん・・・小さじ1  
砂糖・・・小さじ1/2  
料理酒・・・小さじ2  
片栗粉・・・小さじ1

#### 作り方

長ねぎは斜め切り、にんじん、さつま芋はイチョウ切り、ピーマンは角切りにする。  
すりおろした生姜とにんにく、塩、こしょうを豚肉にもみこみ、下味をつける。  
フライパンにサラダ油を入れ、火にかける。さつま芋を油の温度が低いうちに入れて、中火でじっくり素揚げする。その後、にんじん、ピーマン、片栗粉をまぶした豚肉を素揚げする。  
小鍋にAを入れ、かき混ぜながら煮立て、とろりとしたら長ねぎを入れて、あんのできあがり。  
お皿に揚げたさつま芋、にんじん、ピーマン、豚肉を並べ、最後にあんをかけてできあがり。

A





# 10月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
10月入学式 後期始業式 (給食はありません)	減塩メニュー ごはん 牛乳 たまごスープ ポークチャップ ボイルブロッコリー キャベツのさっぱりサラダ 塩分約2.1g 830kcal	ごはん 椎茸とわかめのすまし汁 たらの味噌マヨ焼き れんこんとごぼうの鶏そぼろ煮 牛乳 710kcal	ごはん にらのスープ 鶏肉と豆腐の中華炒め しゅうまい 牛乳 687kcal	豚肉と水菜のごま汁うどん かき揚げ 野菜の磯辺和え 牛乳 637kcal
8日	9日	10日	11日	12日
体育の日	えびチャーハン 鶏ささみときのこのスープ もやし春雨サラダ 牛乳 654kcal	目の愛護デーメニュー ごはん 牛乳 ほうれん草と油揚げの味噌汁 豚肉とさつま芋の黒酢あん パプリカとブロッコリーのごま和え 732kcal	ごはん チンゲンサイの味噌汁 さんまの竜田揚げ香味だれ 大根の梅和え 牛乳 721kcal	背割りコッペパン ラビオリスープ 鶏肉のカレー風味焼き かぼちゃサラダ 牛乳 723kcal
15日	16日	17日	18日	19日
韓国メニュー ごはん 牛乳 わかめスープ チーズダッカルビ ナムル 703kcal	ごはん なめこと豆腐のすまし汁 さばの味噌バター煮 切り干し大根のきんぴら 牛乳 744kcal	なすとベーコンのパスタ カリフラワースープ 海藻サラダ 牛乳 737kcal	ごはん 牛乳 根菜の味噌汁 豚肉の生姜焼きりんごソース ボイルブロッコリー ほうれん草のアーモンド和え 712kcal	あきたメニュー 比内地鶏の親子煮 キャベツとしめじの味噌汁 とんぶり and え 牛乳 765kcal
22日	23日	24日	25日	26日
米粉パン 秋のミネストローネ さけのムニエルきのこソース じゃが芋とウィンナーのソテー 牛乳 693kcal	塩わかめラーメン 米粉餃子 中華くらげ和え 牛乳 701kcal	ごはん 白菜とえのきの味噌汁 鶏肉の山椒焼き がんもどきと野菜の煮物 牛乳 762kcal	明德祭おまつりメニュー 男鹿のたこ入りお好み焼き 豚汁 玉こんにゃく 牛乳 614kcal	明德祭 (給食はありません)
29日	30日	31日	<p>今月の旬の食材</p> <p>えのき エリンギ ぶなしめじ しいたけ なめこ さつま芋 チンゲンサイ かぶ にんじん ぶどう さんま さば さけ</p>	
振替休業	4種豆のポークカレー 福神漬 ひじきとごぼうのサラダ ぶどうゼリー 牛乳 861kcal	ハロウィンメニュー ハロウィンオムライス 牛乳 かぶのスープ コールスローサラダ かぼちゃプリン 749kcal		

\* 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。