すききらいしないでたべよう 指導事項 ていがくねん

○のこさずにたべることのたいせつさがわかる。 中 学 年 ○好ききらいせずに残さず食べることができる。

〇偏食と健康の関係を理解し、栄養バランスを考えて食事することができる。





L	7 -				
В	こんだてめい		お も な し ょ く ひ 	ん	えいようか
I	C707. C076,	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	
1 (火)	ゆかりごはん かきあげうどん さわづけ【小郡市郷土料理】 ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら だいずあぶら うどん さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	しそ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり しょうが こまつな さつまいも ごぼう コーン	エネルギー 623 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.9 g
2 (水)	パインパン トマトシチュー コールスローサラダ ぎゅうにゅう	パインパン じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん トマトジュース キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g
3 (木)	むぎごはん さばのごまみそやき ピーマンとじゃこのいために すましじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう しろごま なたねあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ しらすぼし うおそうめん とうふ わかめ	しょうが ピーマン キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
4 (金)	しろごはん じゃがいものカレーに こまつなとツナのあえもの ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう なたねあぶら ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ まぐろ	にんじん たまねぎ いんげん しょうが こまつな もやし	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.4 g
7 (月)	むぎごはん ししゃもフライ くきわかめのいために きのこのみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら だいずあぶら しろごま さとう ゴマあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ だいず あつあげ あわせみそ	しらたき にんじん いんげん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.5 g
8 (火)	くりごはん とうふとえびのごもくに しらすあえ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり くろごま さとう なたねあぶら ゴマあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび しらすぼし	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ えだまめ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ もやし	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g
9 (水)	しょくパン ブルーベリージャム オムレツ スイートポテトサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	パン さとう さつまいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ パセリ ブルーベリー トマト	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.8 g
10 (木)	L	ゅう	ぎょう	し き	
11 (金)	るではある。 ま や す み ediaのやむ。				
15 (火)		し ぎ	ょうし	き	
16 (水)	せわりパン やきそば とうふとアーモンドのサラダ りんごヨーグルト ぎゅうにゅう	パン チャンポンめん なたねあぶら アーモンド ゴマあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ きゅうり コーン	エネルギー 650 kca たんぱく質 27.6 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.8 g
17 (木)	むぎごはん わふうおろしハンバーグ もやしのおかかあえ はるさめじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし かまぼこ とうふ わかめ	だいこん しょうが キャベツ にんじん もやし えのきたけ たまねぎ こまつな	エネルギー 605 kca たんぱく質 22.1 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.3 g
18 (金)	しろごはん とりてん きゅうりのかぼすあえ だんごじる ぎゅうにゅう 【食育の日】 大分県郷土料理	こめ さとう ゴマあぶら でんぷん はくりきこ なたねあぶら だいずあぶら しろごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく あぶらあげ あわせみそ	しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ かぼすかじゅう ごぼう たまねぎ ねぎ	エネルギー 692 kca たんぱく質 23.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.4 g
21 (月)	むぎごはん さばそぼろどんのぐ マロニースープ なし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう なたねあぶら マロニー ゴマあぶら	ぎゅうにゅう さば たまご ベーコン	たまねぎ にんじん しらたき いんげん しょうが えのきたけ チンゲンサイ なし	エネルギー 567 kca たんぱく質 22.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.2 g
22 (火)	しろごはん さんまおかかに れんこんのきんぴら さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	こめ しろごま さとう ゴマあぶら なたねあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さんま てんぷら とうふ あぶらあげ あわせみそ	れんこん こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 622 kca たんぱく質 21.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
23 (水)	ねじりぱん スパゲティミートソース チーズサラダ ぎゅうにゅう	コッペパン スパゲティー さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 590 kca たんぱく質 24.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g
24 (木)	むぎごはん おやこどん ひじきサラダ みかんジュース ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう なたねあぶら でんぷん しろごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこまぐろ ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり みかんかじゅう	エネルギー 699 kca たんぱく質 25.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g
25 (金)	しろごはん マーボーどうふ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら ゴマあぶら でんぷん はるさめ しろごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず あかだしみそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが キャベツ もやし コーン	エネルギー 621 kca たんぱく質 25.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g
26 (土)		うん	しどうかい		
28 (月)		ふりか	えきゅうじ	7	
29 (火)	むぎごはん ミートボールカレー フルーツあんにん ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら あんにん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく レンズまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 648 kca たんぱく質 18 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g
30 (水)	こめこパン あきやさいのクリームに ドレッシングサラダ りんご ぎゅうにゅう	こめこパン さつまいも はくりきこ パター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ いんげんまめ なまクリーム まぐろ	だいこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン レモンじる りんご	エネルギー 668 kca たんぱく質 29.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g
31 (木)	むぎごはん こうやどうふのそぼろあんかけ こまつなときりぼしだいこんのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら さとう でんぷん しろごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ しょうが だいこん こまつな キャベツ	エネルギー 589 kca たんぱく質 21.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g

- ※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。 ※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。 10月の献立では、10月18日(金)に大分県の郷土料理を実施します。

※【お知らせ】10日終業式、15日始業式のため給食がありません。

小郡市三井郡の郷土料理



【材料】4人分

・大根 1/6本 ・きゅうり 1/3本 1. 大根、きゅうり、にんじんは太めの千切りにする。 ・にんじん1/3本 ・りんご 1/6玉 2. 白菜は一口大のざく切り、生姜はせん切り、

・白菜またはキャベツ 1/6玉

りんごは皮をつけたまま、くし形にし、うすく切る。

【作り方】

・生姜 1/2かけ ・すし酢 適量 3. 野菜を塩もみする。 ・ごま油 適量 ・塩 少々 4. 切った材料に調味料を入れ混ぜ合わせる。(お好みで一味唐辛子少々を入れてもおいしいです)

作り方の動画はコチラ♪

