

10月の給食だより



すっかり秋らしくすずしくなってきました。秋は1年の中でもっとも過ごしやすい、読書やスポーツ、何をするにも充実できる季節です。

平成27年度6号
川口工業高校定時制

また、“実りの秋”と言われるように、この時季はさまざまなものをむかえます。おいしそうな食べ物が多く並びますが、食欲全開だけでなく、適度に体も動かして、健康的な毎日を過ごしましょう。



食欲の秋を楽しむためには・・・

秋に旬を迎える食べ物には、冬に向けて、病気や寒さから身体を守るはたらきをするものが多いです。“味よし！身体にもよし！”な秋の実りを十分楽しむために、こんなことに気を付けてみましょう。

★食べる時間を決めよう

朝・昼・夕の1日3食。できるだけバランス良く食べるようにしましょう！



★ゆっくり食べる習慣をつけよう（※一口30回を目標に）

早食いは食べすぎにつながります。よくかんで食べることで、満腹感が得られ、消化も良くなります。

★毎日体を動かそう

ちょっとしたストレッチでOK！無理せず、毎日体を動かすことを心がけましょう。



一口30回
を目標に！

平成27年度 10月の献立

月	火	水	木 1	金 2
			<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 サバの南蛮風 三色和え みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ みそ汁
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 中華丼 こんにゃくサラダ 中華風コーンスープ マラーカオ（中華風蒸しパン） 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 オムライス ほうれん草とハムのサラダ コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 さんまのみぞれかけ みそパタ肉じゃが すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 しっぽうどん 野菜とささみのしそ風味 焼きおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 小江戸カレー 大根サラダ コーヒーゼリー
12	13	14	15	16
	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 かくりムコッケ&ハム炒 干草和え みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 鮭のごまみそ焼き れんこんの甘酢炒め みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 鶏ごぼうピラフ かぶのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 きのこうどん さつま芋サラダ カステラ
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豆腐のほろほろ丼 浅漬け みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 ポークソテー 春雨サラダ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 人参とサーモンのピラフ 根菜のスープ さつまいもケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 鶏肉の香味焼き 切り昆布の煮物 みそ汁 	
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 クリームスバゲティ きのこのスープ ココア揚げパン 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 サワラの西京焼き 里芋とイカの煮物 かきたま汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ご飯 オムレツ フロッコリーのソテー クラムチャウダー 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 秋の香りご飯 鮭の若草焼き 筑前煮 みそ汁・かぼちゃのパイ

食材等の都合により献立を変更することがあるので予めご了承下さい。

今月の平均エネルギー数値:

エネルギー810kcal 蛋白質32.0g 脂質26.4g 炭水化物106.1g 塩分3.0g