

# 10月 給食だより



秋田明德館高等学校  
令和2年10月1日発行

秋まっさかり、すずしく過ごしやすい気候が続いています。勉強、スポーツ、読書、何をするにも一番よい季節です。何事にも力いっぱい取り組めるように、規則正しい生活リズムと栄養バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

また、これからの季節は新米やさんま、さつまいも、栗、きのこ類など、多くの食べ物が旬を迎えます。旬を感じる食べ物を給食にもたくさん取り入れていきます。

## お米の良さを見直そう！

実りの秋を迎え、秋田でも稲刈りが始まりました。給食でもそろそろ新米が登場します。

日本における米の歴史は古く、縄文時代に稲が伝わり、弥生時代から稲作が始まりました。米は日本人の主食として毎日に欠かせない食べ物です。

しかし、食生活の変化と共に、日本人が米を食べる量は年々減ってきています。国民一人あたり、ご飯を一食につきもう一口（約17g）食べるだけで、食糧自給率が1%向上すると言われています。もう一度主食としての米を見直してみましょう。



### お米はどんな料理とも相性がよい

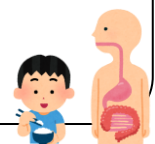
淡泊な味わいは、和食、洋食、中華、どんな料理とも相性がよく、料理の幅が広がります。給食でも和食はもちろん、オムライスやフライ等の洋食、オイスターソース炒め等の中華料理…様々な料理をご飯に組み合わせています。



### 消化が緩やかで、腹持ちがよい

ご飯は粒のまま食べるので、粉状にした小麦から作るパンやめん比べて、消化吸収に時間がかかります。そのため、ゆっくりと血糖値が上がり、エネルギー源となるブドウ糖を長く安定して供給し続けることができます。

また、粒食はかむ回数が増えるため、早食いや食べ過ぎの防止にもなります。





# 10月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
秋の味覚「さつまいもの栄養」 さつまいもは、ビタミンB1、ビタミンC、カロテンが豊富に含まれています。さつまいものビタミン類は他の野菜と比べて調理による損失が少ないのが特徴です。それは、ビタミン類が、さつまいもに含まれているでんぷん粒で覆われているからです。 		～今月の旬の食材～ えのき エリンギ ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム 舞茸 なめこ さつまいも チンゲンサイ かぶ にんじん 里芋 さば	1日  10月入学式 後期始業式 (給食はありません)	2日 ごはん えのきのスープ じゃが豚キムチ 切り干し大根の昆布和え 牛乳 796kcal
5日	6日	7日	8日	9日
米粉パン さつまいものポタージュ 鶏肉のレモンソースがらめ かぶのハーブソルト炒め 牛乳 689kcal	えびとマッシュルームのバター醤油パスタ 白菜のスープ フロッコリーとツナのマスタードサラダ 牛乳 686kcal	☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 小松菜の味噌汁 豚肉と舞茸の生姜焼き おからサラダ 塩分約2.0g 804kcal	ごはん わかめスープ たらちりのチリソース もやしと豆苗の中華和え 牛乳 738kcal	☆目の愛護デーメニュー☆ キャロットピラフ 牛乳 野菜コンソメスープ ほうれん草のキッシュ ブルーベリーゼリー 841kcal
12日	13日	14日	15日	16日
わかめと卵のあんかけうどん 野菜かき揚げ 野菜のなめ茸和え 牛乳 666kcal	☆アメリカメニュー☆ ジャンバラヤ ガンボスープ チョップドサラダ 牛乳 823kcal	チキンと大豆のカレー 福神漬 ヤングコーンサラダ りんごゼリー 牛乳 885kcal	ごはん レタスのスープ 豚肉と秋野菜の甘酢あんかけ 大根のピリ辛和え 牛乳 807kcal	ごはん 豚汁 いわしレモン醤油煮 里芋といかのねぎ塩炒め 牛乳 740kcal
19日	20日	21日	22日	23日
☆あきたメニュー☆ 秋田牛丼 なめこの味噌汁 ほうれん草のごま和え 牛乳 852kcal	ごはん コーンクリームスープ ポークチャップ じゃが芋とパプリカのソテー 牛乳 897kcal	ごはん チンゲンサイの味噌汁 秋田県産ほっけフライ 根菜の煮物 牛乳 794kcal	野沢菜チャーハン もずくスープ しゅうまい 洋梨コンポート 牛乳 745kcal	☆明德祭おまつりメニュー☆ 焼きそば かきたまスープ 玉こんにゃく 牛乳 681kcal
26日	27日	28日	29日	30日
振替休業	ごはん しめじと豆腐のすまし汁 さばの味噌煮 おひたし 牛乳 760kcal	コッペパン 豚肉と押麦のシチュー キャベツのガーリック炒め フルーツポンチ 牛乳 866kcal	ごはん あおさの味噌汁 チキンチキンごぼう 小松菜のわさび和え 牛乳 792kcal	☆ハロウィンメニュー☆ トマトソースのオムライス オニオンスープ シーザーサラダ セレクトプリン 牛乳 783kcal

\* 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。

## <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。