

[10 月 献 立 表]

木本中学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム
1火	ぶたどん	野菜スープ	豚肉	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	玉葱 キャベツ 人参	858 kcal 22.9 g 44 mg
2水	ごはん	マーボー豆腐 さっぱりサラダ	豆腐 ツナ 豚ミンチ みそ	米 サラダ油 片栗粉 三温糖 ごま油	しょうが にんにく きゅうり 大根 人参 玉葱	707 kcal 27.2 g 137 mg
3木	ごはん	ちくわの二色揚げ 小松菜と白菜のおひたし 豚汁	ちくわ 青のり 花かつお 豚肉 みそ 豆腐	米 じゃがいも 大豆油 小麦粉	人参 小松菜 白菜 玉葱 ごぼう ねぎ 大根	756 kcal 28.6 g 187 mg
4金	ごはん	大豆のいそ煮 スパゲティサラダ	大豆 平天 鶏肉 ロースハム ひじき	米 こんにやく サラダ油 スパゲティ マヨネーズ 三温糖	ごぼう 人参 キャベツ 玉葱	707 kcal 22.3 g 137 mg
7月	ごはん	にくじゃが ばんさんす ヨーグルト	牛肉 ロースハム ヨーグルト	米 三温糖 じゃがいも サラダ油	人参 玉葱 きゅうり	815 kcal 20.9 g 161 mg
8火	ごはん	ささみのマリアナソース ゆでキャベツとツナのサラダ みそ汁	ささみ 油揚げ ツナ 豆腐 みそ	米 片栗粉 三温糖 大豆油 サラダ油 ごま	キャベツ 玉葱 ねぎ	704 kcal 30.2 g 116 mg
9水	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ 豚肉と野菜のしょうがいため	厚揚げ 豚ミンチ 豚肉	米 片栗粉 三温糖 サラダ油	しょうが ピーマン キャベツ	765 kcal 25.9 g 211 mg
10木	さつまいもごはん	サバの塩焼き けんちん汁 もやしと焼き豚の和え物	サバ 焼き豚 豚肉 豆腐	米 さつまいも さといも こんにやく ごま油 三温糖	ほうれん草 もやし きゅうり 人参 しょうが ねぎ 大根	748 kcal 29.6 g 76 mg
11金	ごはん	回鍋肉 ツナとポテトのサラダ	みそ 豚肉 ツナ	米 じゃがいも ごま油 三温糖 マヨネーズ	ピーマン キャベツ にんにく しょうが 人参	801 kcal 15.7 g 112 mg
15火	カレーライス	フルーツのヨーグルト和え 福神漬け	豚肉 油揚げ ヨーグルト 豆腐 みそ	米 バター 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	にんにく セロリ 桃 玉葱 みかん りんご 人参 福神漬け	771 kcal 26.5 g 90 mg
16水	ごはん	すき焼き風に ゴママヨネーズ和え	牛肉 焼き豆腐 ちくわ	米 しらたき 三温糖 マヨネーズ ごま サラダ油	白菜 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	758 kcal 18.2 g 202 mg
17木	中 間 テ ス ト の た め 給 食 は あ り ま せ ん					
18金	ごはん	豚肉と野菜の炒め煮 白菜のとりと中華スープ	豚肉 焼き豆腐	米 こんにやく サラダ油 ごま油 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 ねぎ チンゲン菜 キャベツ	709 kcal 20.0 g 155 mg
21月	ごはん	ポトフ 大根サラダ 味付け海苔	ベーコン ちくわ ウインナー 豚肉 のり	米 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ きゅうり セロリ 人参 大根 玉葱	710 kcal 17.9 g 72 mg
23水	ひじきごはん	中華風サラダ 白菜の豚汁	鶏肉 ロースハム ひじき 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 サラダ油 マロニー 三温糖 ごま油	大根 きゅうり 人参 ほうれん草 玉葱 白菜 キャベツ ごぼう ねぎ	705 kcal 25.2 g 174 mg
24木	ごはん	鮭のもみじ焼き 小松菜のごま和え じゃがいもと鶏肉の煮物	鮭 鶏肉	米 ごま 三温糖 サラダ油 マヨネーズ じゃがいも	小松菜 玉葱 人参 キャベツ	740 kcal 27.9 g 117 mg
25金	ドライカレー	コールスローサラダ ヨーグルト	豚ミンチ ヨーグルト	米 サラダ油 マヨネーズ 三温糖 バター	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン にんにく きゅうり	714 kcal 22 g 175 mg
28月	ごはん	八宝菜 大豆とじゃこの揚げに	豚肉 大豆 イカ しらす うずら卵	米 サラダ油 大豆油 三温糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 たけのこ 玉葱	742 kcal 24 g 111 mg
29火	ピビンバ	のっぺい汁	牛肉 厚揚げ 豚肉	米 ごま 三温糖 サラダ油 こんにやく さといも 片栗粉	ほうれん草 人参 にんにく 大根 しょうが ねぎ	815 kcal 20.8 g 131 mg
30水	ごはん	パンプキンシチュー ハムサラダ	鶏肉 牛乳 ロースハム	米 サラダ油 小麦粉 バター	かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 玉葱	752 kcal 19.1 g 124 mg
31木	韓国風すき焼き丼	ワンタンスープ	豚肉 卵	米 マヨネーズ 三温糖 ごま サラダ油 ワンタンの皮	にら 人参 玉葱 しょうが ねぎ キャベツ	724 kcal 19.7 g 107 mg



舌で感じる味には、甘み・酸味・苦味・うま味・塩味の5つがあります。この中で、酸味は腐ったもの、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする人が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていきましょう。