



9月 給食献立予定表

海南市立加茂川小学校



| 日 | こんだて | エネルギーのもとになる | 血や筋肉・骨など体を作るのもとになる | 体の調子を整える | もりもりメモ | カロリー |
|-----------|--|--|--|---|--|------|
| | | 黄色の食品 | 赤色の食品 | 緑色の食品 | | |
| 2 (月) | ねぎしお豚丼 牛乳 もやしさっぱりあえ | こめ ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ | にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが レモン もやし きゅうり ばいにく | 豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1はエネルギーを作り、疲れを取り除いてくれる働きがあります。 | 532 |
| 3 (火) | パン 牛乳 厚揚げホイコーロー 春雨スープ | パン ごまあぶら かたくりこ はるさめ | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いとかもぼこ | キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな | 厚揚げは大豆から豆腐を作り、それを油で揚げたものです。大豆は豆腐や揚げ、味噌、しょうゆなど色々な形に変わり食べられています。 | 576 |
| 4 (水) | ごはん 牛乳 きんぴらごぼう みそ汁 ゆかり粉 | こめ ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん とうふ あぶらあげ みそ | ごぼう にんじん ピーマン こんにやく たまねぎ ねぎ ゆかり(あかじそ) | ごぼうは植物の根を食べる「根菜」の仲間です。中国から薬として日本にやってきました。食物繊維が豊富です。 | 581 |
| 5 (木) | チーズツナサンド 牛乳 ミネストローネ | パン ノエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブオイル | ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく | キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト にんにく | 今日は、チーズの入ったツナサラダをパンにはさんで、ツナサンドを作って食べてください。チーズを入れてカルシウムアップです。 | 613 |
| 6 (金) | ごはん 牛乳 さばみそ煮 ゆかりあえ 五目汁 | こめ | ぎゅうにゅう さばみそに いとかもぼこ | キャベツ こまつな ゆかり(あかじそ) たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが | 鯖は日本でもよく食べられている魚です。鯖の脂は血液の流れを良くしたり、頭の働きを良くしてくれる成分がふくまれています。 | 610 |
| 9 (月) | ごはん 牛乳 糸コンチャプチェ 中華コーンスープ | こめ ごまあぶら ごま かたくりこ | ぎゅうにゅう ぶたにく | こんにやく たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほうれんそう コーン ほししいたけ | チャプチェは韓国の料理です。韓国では春雨を使って作ります。今日の給食では糸こんにやくを使って作りました。 | 543 |
| 10 (火) | パン 牛乳 チキン南蛮 ポイルキャベツ 豆腐のとろとろスープ | パン ノエッグタルタルソース かたくりこ | ぎゅうにゅう とりにく とうふ | キャベツ にんじん ほししいたけ だいこん ほうれんそう | チキン南蛮は宮崎県のご当地メニュー。宮崎県は鶏を生産するのにも食べるのにも多い県です。ノエッグのタルタルソースをつけていただきます。 | 702 |
| 11 (水) | ゆかりごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 鶏きのこ汁 | こめ | ぎゅうにゅう とりにく ひらてん こうやとうふ とうふ あぶらあげ みそ | ゆかり(あかじそ) たまねぎ だいこん にんじん いんげん しめじ えのき | 高野豆腐は凍らせた豆腐を乾燥させて作ります。冷蔵庫がなかった時代には豆腐としていつでも食べられる保存食でした。 | 655 |
| 12 (木) | パン 牛乳 ナスとベーコンのスパゲッティ 大豆とひじきのサラダ | パン スパゲッティ ごまドレッシング オリーブオイル | ぎゅうにゅう ベーコン ささみ だいず ひじき | ナス たまねぎ ピーマン にんじん しめじ にんにく トマト えだまめ | ナスなど夏野菜には体を冷やしてくれる作用があります。暑いときに食べることで体温を下げて熱中症になるのを防いでくれます。 | 739 |
| 13 (金) | ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根の中華あえ | こめ ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ にんじん こんにやく いんげん きりぼしだいこん ほうれんそう | じゃがいもはでんぶんが豊富に含まれています。でんぶんはブドウ糖やきりぼしに比べてゆっくり吸収されるので生活習慣病の予防になります。 | 556 |
| 16 (月) | 敬老の日 | | | | | |
| 17 (火) | パン 牛乳 トマトソースのハンバーグ 里芋の豆乳スープ お月見ゼリー(十五夜デザート) | パン さといも かたくりこ こめあぶら じゅうごやデザート | ぎゅうにゅう ハンバーグ とうにゅう みそ | たまねぎ にんじん しめじ トマト コーン いんげん | 今日はお月見です。今日の月は一年で一番きれいに見えるといわれ月を眺めて楽しむ習慣があります。 | 624 |
| 18 (水) | ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 キャベツのごま酢あえ | こめ さといも かたくりこ ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ | ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり | キャベツは世界で最も古い野菜のひとつと言われています。日本では大根の次に収穫量が多い野菜です。 | 620 |
| 19 (木) | パン 牛乳 やきそば オレンジポンチ | パン ちゅうかめん こめあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく | もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ もも みかん パイン オレンジジュース | 日本で焼きそばが生まれたのは戦後直後です。当時はキャベツで量を増やしソースで濃く味付けしたそうです。 | 685 |
| 20 (金) | わかめごはん 牛乳 けんちょう からしあえ | こめ こめあぶら さといも ごまあぶら | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いとかもぼこ | にんじん だいこん こんにやく キャベツ ほうれんそう | けんちょうは山口県で日常的に作られている郷土料理です。三方を海に囲まれ山・海・大地の美味しい食べ物に恵まれた県です。 | 594 |
| 23 (月) | 秋分の日 振替休日 | | | | | |

| 日 | こんだて | エネルギーのもとになる | 血や筋肉・骨など体を作るのもとになる | 体の調子を整える | もりもりメモ | カロリー |
|-----------|--|--|------------------------------|---|--|------|
| | | 黄色の食品 | 赤色の食品 | 緑色の食品 | | |
| 24 (火) | パン 牛乳 ミートスパゲッティ 豆のサラダ | パン スパゲッティ こめあぶら ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ まいたけ トマト えだまめ コーン ブロッコリー | ミートスパゲッティはイタリアでは「ポロネーゼ」という名前で呼ばれています。この料理が生まれた「ポローニヤ地方」からつけられています。 | 702 |
| 25 (水) | ポークカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ | こめ じゃがいも カレールウ こめあぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく いとかもほこ | にんじん たまねぎ コーン しょうが にんにく こんにやく ほうれんそう | こんにやくの成分は97%ほほ水分。他はマンナンという食物繊維です。マンナンは体の中では消化されず、腸をきれいにしてくれる効果があります。 | 661 |
| 26 (木) | パン 牛乳 マグロメンチカツ ポイルキャベツ 野菜スープ | パン こめあぶら | ぎゅうにゅう マグロメンチカツ ぶたにく | キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう もやし | 和歌山県で水揚げされたマグロを使ったマグロメンチカツです。マグロには頭の働きを良くするDHAがたくさん含まれています。 | 588 |
| 27 (金) | きむたくごはん 牛乳 ビーフンスープ | こめ ごまあぶら ビーフン ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ | ながねぎ はくさいキムチ たくあん たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが | キムチとたくあんを豚肉と炒めたキムタクごはんです。シャキシャキとした食感を感じながら、韓国と日本の漬物のコラボを楽しみましょう。 | 576 |
| 30 (月) | ごはん 牛乳 切り干し大根のエスニック炒め 一口ぎょうざスープ | こめ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ひとくちぎょうざ | きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ニラ にんにく ほうれんそう たまねぎ えのき ねぎ | 切り干し大根は生の大根と比べてカルシウムは23倍、食物繊維は約16倍も多く含まれます。 | 575 |

※材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。

給食だより

しよくし 食事

大切なのは 栄養バランス

① 主食 ② 主菜 ③ 副菜 ④ 汁物 ⑤ 牛乳・乳製品 ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがとれます。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を多く含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを多く含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

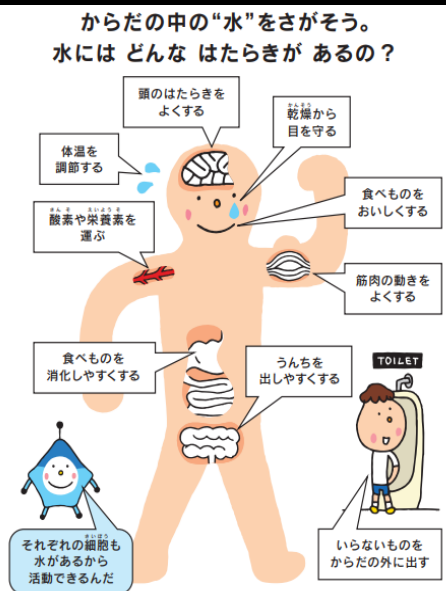
ごはん、バナナ、うどん

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

人間の体の約60%以上は水でできていて、体の中のいろいろなところで使われています。そのため、元気に生活するには水は欠かせることができません。

暑い日には、体の中の水分が減って熱中症を起こしやすくなっているので、こまめに水を飲むことが大切です。

チェックリストをみて、いくつ当てはまるか考えてみましょう。



からだの3分の2は、水。
水があるから、生きていられるんだ。

水を飲むのは、どんなとき？

こまめに水を飲んでいるかチェックしよう。

- 登下校の前後: 学校が通い人や、暑い日には水を飲んでから出かけよう。
- 食事中: 食べものの味がよくわかるよ。
- 勉強中: 頭を使う時にも水は必要だよ。
- 自覚め、ねる前: ねているあいだも呼吸と汗で水分が出ていくよ。ねる前と目覚めの1杯をわすれずに。
- お風呂の前後: お風呂でも汗をかくな。
- 冬場(暖房中)の室内: 室内でも乾燥するよ。
- 運動、外遊び: たくさんの汗をかくときは、あらかじめ水を飲んでおこう。

熱中症を防ごう～暑い日の約束～

- ぼうしをかぶろう
- のどがかわいていなくてもこまめに水を飲もう
- むりをしないで休もう