

10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		
1 (金)	セルフひじきごはん もやしのおかかあえ みそしる 牛乳	米 あぶら	牛乳 とりにく ひじき あげ かつおぶし とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん もやし こまつな たまねぎ ねぎ	日本では古くから「ひじき を食べると長生きする」と 言われています。今日は ご飯に混ぜて食べてくださ いね	540
4 (月)	ごはん 牛乳 こしねじる きりぼしだいこんのもの	米 さといも あぶら	牛乳 とうふ あげ みそ とりにく ちくわ	こんにやく ながねぎ にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん えだまめ	今日は日本の伝統食品 がたくさん入った給食で す。豆腐に油揚げ、味噌、 こんにやく、干し物など、和 食を味わいましょう	591
5 (火)	<b>社 会 見 学</b>					
6 (水)	ごはん 牛乳 きやべつのそぼろあんかけ みそしる	米 ごま ごまあぶら さといも	牛乳 とりにく あかみそ あげ みそ	きやべつ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが だいこん ねぎ	今日はキャベツにお肉 の「あん」をかけました。ご 飯と一緒に食べると野菜 も肉もバランス良く食べら れます。	569
7 (木)	パン 牛乳 タイピーエン バンバンジーサラダ	パン はるさめ あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく やきいた とうにゆう ささみ	にんじん たまねぎ きやべつ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし ーん	タイピーエンは熊本 の郷土料理です。中国福建省 福州で盆や正月お祝など 特別な日に食べるスープ 料理がルーツとされていま す。	651
8 (金)	ごはん 牛乳 さつまいものてんぷら しおこんぶあえ ぶたしる	米 さつまいも あぶら	牛乳 こんぶ ぶたにく とうふ あげ みそ	きやべつ きゅうり にんじん しめじ だいこん ねぎ	サツマイモの季節です。 サツマイモは収穫してから 熟成させることで甘く おいしくなります。ほくほく の秋の味を味わいましょ う。	628
11 (月)	ごはん 牛乳 にくじゃが すのもの	米 じゃがいも ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きやべつ きゅうり ーん	肉じゃがは明治時代にカ レーを作ろうとして日本風 にアレンジしたら出来てし まった料理だそうです。	737
12 (火)	パン 牛乳 あつあげのちゅうかに わかめスープ	パン さといも ごまあぶら かたくりこ ごま	牛乳 ぶたにく あつあげ わかめ とうふ	ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが しめじ ねぎ	いよいよ秋本番ですね。 スポーツの秋、読書の秋、 食欲の秋、あなたの秋は どんな秋ですか？	650
13 (水)	ごはん 牛乳 まぐろメンチカツ そえやさい みそしる	米 あぶら たれ	牛乳 まぐろメンチカツ とうふ あげ みそ	きやべつ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	今日のマグロメンチカツ は和歌山県に水揚げされ たマグロを使って作って います。那智勝浦港は日本 で有効のマグロの水揚げ 港です。	693
14 (木)	パン 牛乳 あきやさいスープ カレーマカロニサラダ	パン マカロニ ドレッシング	牛乳 ペーコン	にんじん きやべつ だいこん たまねぎ せろり きゅうり ーん	秋野菜と言えば… にんじん タマネギ いも きのこなど、いつも食べ ている身近な野菜は秋にお いしくなる野菜でした。	666
15 (金)	ごはん 牛乳 ごもくきんぴら きのこみそしる	米	牛乳 とりにく ちくわ あげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく いんげん えのき しめじ えりんぎ はくさい ねぎ	キノコ類にはビタミンDが たくさん入っています。ビタ ミンDは骨を強くすること で知られています。成長期 にぴったりの食品です。	536
18 (月)	あきあじカレー 牛乳 グリーンサラダ	米 さつまいも カレールー あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん えりんぎ しめじ にんにく きやべつ ーん ぶろっこりー	秋野菜をたくさん使った カレーです。にんじん、タ マネギ、さつまいもにきの こ類。秋の味覚を楽しいま しょう。	638
19 (火)	パン 牛乳 にくだんごときやべつのも ちゅうかサラダ	パン はるさめ ごまあぶら	牛乳 にくだんご	きやべつ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ もやし ーん きゅうり	肉団子は「ハンバーグ」 「つくね」などひき肉を練 った料理の仲間です。それ らは洋食でも中華でも和 食でも使います。	587
20 (水)	ごはん 牛乳 こうやとうふのもの ほうれんそうのおひたし	米 あぶら すりごま	牛乳 こうやとうふ とりにく	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし	和食では、鰹や昆布、椎 茸、エビなど色々な出汁を 使います。だしは「動物 性」のものと「植物性」の ものをあわせると、何倍も 風味豊かになります。	581

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		
21 (木)	パン 牛乳 あつあげチャンプルー もずくスープ	パン あぶら	牛乳 ふたにく あつあげ もずく かまぼこ	たまねぎ にんじん こまつな たまねぎ えのき ねぎ	もずくは海藻の仲間です。日本では沖縄で栽培されています。独特のヌルヌルはおなかのに優しい「シヨクモツセンイ」です	554
22 (金)	ごはん 牛乳 さばのケチャップあん みそしる	米 かたくりこ こむぎこ あぶら	牛乳 さば あげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ぴーまん にんにく しょうが ねぎ	給食では加茂郷駅前の「川善みそ」さんのお味噌を使っています。優しい味のお味噌です。	708
25 (月)	ごはん 牛乳 とりすきに ごぼうサラダ	米 ドレッシング	牛乳 とりにく あつあげ	はくさい しらたき にんじん しめじ ごぼう たまねぎ いんげん	「すき焼き」と言えば。牛肉？豚肉？魚？ どんなお肉ですか？ 今日鶏肉を使っています。	630
26 (火)	パン 牛乳 やきそば フルーツポンチ	パン ちゅうかめん あぶら	牛乳 ふたにく	にんじん たまねぎ もやし きやべつ みかん もも ばいん なたでこ	中華麺は「かんすい」で作るので黄色い麺になります。水で作ると饅頭や素麺のように白くなります。	711
27 (水)	ガパオライスふう 牛乳 ツナサラダ	米 あぶら オリーブオイル ドレッシング	牛乳 ふたにく だいたい ツナ	ぴーまん たまねぎ にんじん ばじる きやべつ こまつな こーん	ガパオはタイではとても一般的な料理で、タイの国民食とも言われています。パジルを使った焼きめしです。今日はお皿の上で混ぜて食べましょう。	564
28 (木)	パン 牛乳 マカロニクリームに ビーンズサラダ	パン マカロニ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング	牛乳 とりにく だいたい ささみ	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ えだまめ こーん	豆にはタンパク質、食物繊維、ビタミン、ミネラル、など色々な栄養素をたくさん含む天然の「健康食品」です。	875
29 (金)	ごはん 牛乳 ハロウィンハンバーグ そえやさい コンソメスープ	米	牛乳 ハンバーグ ペーこん	とまと きやべつ こーん かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん	10月31日は「ハロウィン」です。少し早いですが、かぼちゃのおぼけ「ジャック・オーランタン」にちなんで、かぼちゃ推しのメニューです。	635

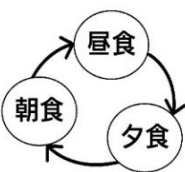
※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

# スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかり取るとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

## 基本は1日3食バランスよく!!




スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



- 主食** / ごはん
- 主菜** / 豚肉のしょうが焼き
- 副菜** / 野菜のグリル
- 副菜** / ほうれんそうのおひたし
- 汁物** / みそ汁
- 果物** / 牛乳

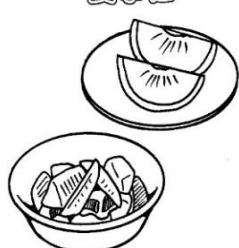
## 不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食に



牛乳やドライフルーツなどを!

食事には



果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。