



10月 給食だより



早ね・早おき・朝ごはん
令和5年 須田共同調理場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|--|
| 2 五目あんかけ丼 (ごはん) (丼ぶりの具) れんこんサラダ 牛乳 | 3 大麦めん 和風つけ汁 きのこ信田煮 ほうれん草の干草あえ 牛乳 | 4 いわしの日 ごはん 厚揚げのみそ汁 いわしのごまみそ煮 のりナッツあえ 牛乳 | 5 セルフサンド 背割りコッペパン ポテトスープ ウインナーのケチャップソース りっちゃんのげんきサラダ 牛乳 | 6 ごはん しょうがみそスープ いかのソース竜田 春雨の甘酢あえ 牛乳 |
| 牛乳 豚肉 かまぼこ なたと ツナ ごはん 片栗粉 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ 小松菜 しいたけ れんこん きゅうり コーン | 牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 油揚げ 卵 昆布 大麦めん 油 でん粉 パン粉 砂糖 にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ 長ねぎ しめじ ほうれん草 もやし | 牛乳 厚揚げ みそ いわし のり ごはん じゃがいも 砂糖 ごま アーモンド にんじん 大根 しめじ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし | 牛乳 ベーコン ウインナー ハム 昆布 かつお節 パン じゃがいも 砂糖 油 キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ きゅうり コーン | 牛乳 豚肉 みそ いか ごはん ごま油 片栗粉 油 砂糖 春雨 玉ねぎ もやし にんじん しいたけ いら 長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 コーン |
| 小 600kcal / 23.4g ㍉ 中 775kcal / 28.8g | 小 615kcal / 30.0g ㍉ 中 760kcal / 35.8g | 小 598kcal / 25.5g ㍉ 中 759kcal / 30.8g | 小 630kcal / 24.2g ㍉ 中 832kcal / 30.9g | 小 587kcal / 26.6g ㍉ 中 753kcal / 32.3g |
| 9 スポーツの日  | 10 目の愛護デー献立 コッペパン 鮭とブロッコリーのシチュー 鶏肉とレバーのなかよしあえ 小松菜とツナのサラダ ショア (ブルーベリー) | 11 ごはん 肉じゃが 鉄火みそ おひたし 牛乳 | 12 セルフバーガー 横割り丸パン レンズ豆のベジカレースープ 白身魚のフライ フレンチサラダ 牛乳 | 13 秋の味覚カレーライス (ごはん) (カレー) チーズ入り福神漬けあえ 牛乳 |
| | ショア さけ 鶏肉 鶏レバー ツナ パン 油 ルウ 片栗粉 じゃがいも 砂糖 にんじん 玉ねぎ ブロッコリー しめじ 小松菜 もやし コーン | 牛乳 豚肉 大豆 みそ かつお節 ごはん じゃがいも 油 砂糖 玉ねぎ にんじん しいたけ だけのこ つきこん いんげん キャベツ もやし | 牛乳 ベーコン たら 丸パン レンズ豆 じゃがいも パン粉 油 セロリー にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン | 牛乳 豚肉 チーズ ごはん さつまいも 油 ルウ ごま ごま油 にんじん 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり 大根 なす すいか れんこん しその葉 |
| | 小 612kcal / 27.3g ㍉ 中 835kcal / 36.3g | 小 602kcal / 24.4g ㍉ 中 771kcal / 30.1g | 小 562kcal / 24.3g ㍉ 中 754kcal / 30.9g | 小 642kcal / 22.0g ㍉ 中 828kcal / 26.9g |
| 16 須田小 振替休業日 須田中 給食なし (弁当) | 17 ゆで中華めん サンマーメン 餃子 (小2個、中3個) パンサンスー 牛乳 | 18 ツナそぼろ丼 (ごはん) じゃがいものみそ汁 (丼ぶりの具) 牛乳 梨 | 19 食育の日 パンキンコッペパン さつまいもポターージュ ベーコンオムレツ しめじともやしのソテー アルビ牛乳 | 20 キラッと新潟米★地場もん献立 ごはん あさりの中華スープ 鶏肉のから揚げ ルレクチエソース きゅうりのピリ辛漬け 牛乳 |
| | 牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 中華めん 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 春雨 ごま油 ごま しょうが にんにく にんじん だけのこ もやし 白菜 いら きくらげ キャベツ 玉ねぎ きゅうり | 牛乳 豆腐 みそ 豚肉 ツナ 卵 ごはん じゃがいも 油 砂糖 にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 切干大根 しょうが 枝豆 梨 | 牛乳 ベーコン 卵 パン 砂糖 さつまいも ルウ 油 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ コーン パセリ しめじ 小松菜 もやし | 牛乳 あさり みそ 鶏肉 昆布 ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま にんじん 玉ねぎ だけのこ 小松菜 しめじ しいたけ にんにく ルレクチエ きゅうり キャベツ |
| | 小 626kcal / 24.8g ㍉ 中 812kcal / 31.8g | 小 628kcal / 26.6g ㍉ 中 805kcal / 33.1g | 小 601kcal / 21.1g ㍉ 中 805kcal / 27.7g | 小 597kcal / 23.6g ㍉ 中 765kcal / 28.7g |
| 23 須田中 振替休業日 | 24 ゆでうどん きのこ汁 大豆と小魚の揚げ煮 ごまあえ 牛乳 | 25 ごはん 里芋と舞茸のみそ汁 あじフライ 切干大根の磯マヨあえ 牛乳 | 26 アップルチップパン あさりのチャウダー 鶏肉のグリルバーベキューソース 大豆入りサラダ 牛乳 | 27 十三夜献立 栗ごはん お月見汁 厚焼き玉子 ひじきと大豆の和風サラダ 牛乳 お月見ゼリー |
| | 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ さば ひじき ごはん 里芋 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ しめじ 小松菜 しょうが れんこん にんじん コーン 枝豆 | 牛乳 豆腐 鶏肉 鶏肉 ツナ のり かつお節 ごはん 里芋 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 大根 にんじん 白菜 舞茸 長ねぎ 切干大根 きゅうり | 牛乳 あさり ベーコン 鶏肉 大豆 ハム パン 砂糖 じゃがいも 油 ルウ りんご にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく コーン キャベツ きゅうり | 牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ひじき 大豆 ごはん 栗 白玉もち いんげん豆 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ゼリー 大根 にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ ブロッコリー れんこん |
| 小 663kcal / 29.1g ㍉ 中 給食なし | 小 706kcal / 28.0g ㍉ 中 906kcal / 34.6g | 小 607kcal / 23.5g ㍉ 中 780kcal / 28.6g | 小 654kcal / 28.8g ㍉ 中 871kcal / 36.8g | 小 670kcal / 23.7g ㍉ 中 817kcal / 28.4g |
| 30 ごはん にらと玉ねぎのかき玉汁 入り豆腐の包み焼き れんこんと小松菜のソテー 牛乳 | 31 ハロウィン献立 ソフトめん つけナポリタン かぼちゃのナッツがらめ 牛乳 青りんごゼリー | 白 予定など 主 食 物 汁 菜 副 菜 主 菜 副 菜 飲み物 その他 | 10月10日は目の愛護デー 秋はスポーツ観戦にもピッタリな季節です。スポーツを目で見楽しむためにも目を大切にしましょう。 給食では、目の健康に欠かせない栄養素が多く入っている、レバーや色の濃い野菜を使った献立にしました。  | |
| 牛乳 豆腐 卵 鶏肉 ベーコン ごはん 片栗粉 砂糖 油 にんじん 玉ねぎ えのきたけ いら 枝豆 しょうが しいたけ れんこん 小松菜 コーン | 牛乳 鶏肉 ウインナー チーズ ソフトめん 油 砂糖 生クリーム 片栗粉 アーモンド ゼリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン セロリー にんにく トマト パセリ かぼちゃ | 赤 体をつくる 黄 体をうごかす 緑 体の調子をととのえる | | |
| 小 589kcal / 25.0g ㍉ 中 733kcal / 28.9g | 小 705kcal / 24.5g ㍉ 中 887kcal / 31.0g | 小 エネルギー/たんぱく質 | | |

スポーツの秋！運動と栄養の関わりについて考えよう

だんだん涼しくなる10月は、運動するには一番良い季節です。

適度な運動を続けることで、骨をつくる細胞が活発になって骨が丈夫になったり、免疫機能が高まって病気にかかりにくくなったり、ストレスを発散したりとさまざまな健康効果があります。

成長期にスポーツを楽しみ、練習の成果を十分に発揮するためにも、上手な食事の摂り方について考えてみましょう。



練習の成果を発揮するための食事って？



基本はバランスよく1日3食

からだは様々な栄養素が助け合って作られています。

ひとつの栄養素だけを食べていれば筋肉が育ったり、スタミナがつくわけではありません。

特に成長期の皆さんは、偏った食事にならないよう主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

スピードやパワーをあげるには…

肉・魚・豆腐・たまごなどのたんぱく質を中心に。

速く走ったり、遠くへ投げられるような体をつくるもとになります。

スタミナ強化には…

ごはんやパンなどの炭水化物(糖質)を中心に。

脂質は長時間の運動で効率のよいエネルギー源になります。

足りないとスタミナ切れに！



体の調子をととのえるには…

野菜や果物、海藻類などに含まれるビタミンやミネラル、食物繊維が必要。

疲労回復や集中力を高める効果があります。

練習後の疲れの回復には…

練習後30分以内に、たんぱく質、糖質、クエン酸を補給する。

牛乳や果汁100%ジュース、ヨーグルトなど。

汗と一緒に流れでてしまう鉄分・カルシウムも意識して補おう

鉄分不足は貧血を起こします。

貧血になると、めまい、だるさ、疲れなどの症状が現れ、力を発揮できません。

鉄分を多く含む食品：レバー・豆製品・海藻類・背の青い魚・あさり・小松菜等

激しい運動を支えるには、丈夫で密度の高い骨が必要になります。

カルシウムを多く含む食品：豆・乳製品・小魚・小松菜等

秋の味覚を楽しみましょう

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。

なし



夏から秋にかけて旬を迎える、甘くてみずみずしい梨。品種を変えながらまだまだ楽しめます。

米



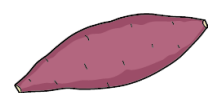
新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

しいたけ



低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。

さつまいも



加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。