

10月 給食献立予定表

海南市立大東小学校

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。今日のご飯に混ぜて食べてください	540
4 (月)	運動会の振替で学校はお休みです					
5 (火)	お 弁 当 日					
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 こーん	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)	社 会 見 学					
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 こーん	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も有数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 ベーコン	にんじん きやべつ だいこん たまねぎ せろり きゅうり こーん	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 カレールウ 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 こーん 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、秋の味覚を楽しみましょう。	638
19 (火)	パン 牛乳 にくだんごときやべつのにも 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 こーん 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、「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
21	パン 牛乳 あつあげチャンプルー	パン あぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こまつな	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。独特のワリ	554

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		
(木)	もずくスープ		もずく かまぼこ	たまねぎ えのき ねぎ	スルはおなかにも優しい「シヨクモツセンシ」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 びーまん 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？今日は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	びーまん 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 ベーコン	とまと きやべつ こーん かぼちゃ たまねぎ にんじん だいたい	10月31日は「ハロウィン」です。少し早いです。かぼちゃのおぼけ「ジャック・オランタン」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。

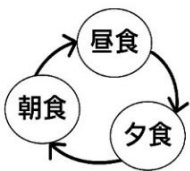


スポーツと栄養について考えよう

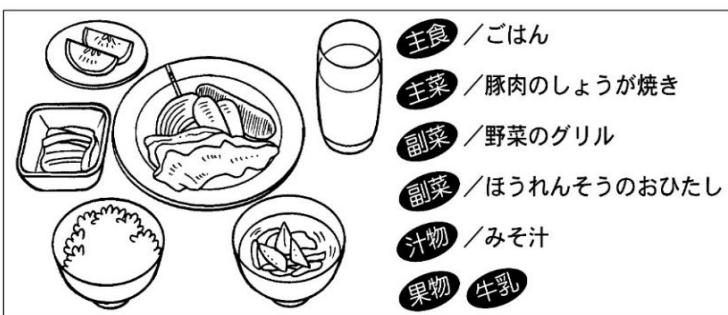
成長期の体は、栄養をしっかり取るとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



基本は1日3食バランスよく!!

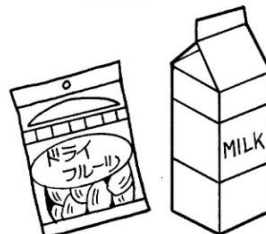


スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



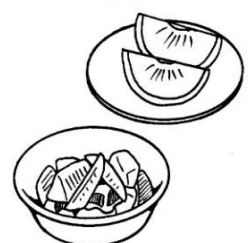
不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食に



牛乳やドライ
フルーツなどを!

食事



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。