

# 給食だより 10月号



秋の風がさわやかな過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋。この時期は旬のおいしい食べ物がたくさんあります。給食でも季節の海の幸、山の幸をたくさん使用する予定です。食欲の秋ですが、食べ過ぎに注意しながらバランスよく食べ、運動して健康なからだをつくりましょう。

## スポーツと栄養について考えよう！

成長期に栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫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サプリメントをとらなくても、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。右の絵はスポーツをしている人の食事の例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっているので参考にしてみましょう。



**献立例**

「主食」：ご飯  
「主菜」：豚肉の生姜焼き  
「副菜」：青菜のおひたし  
「汁物」：みそ汁  
「果物」

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



牛乳や乳製品、ドライフルーツなどを！



食事に

果物や野菜料理を1品追加してみましょう！



激しい運動をしていると、鉄などのミネラルが減少したり、ビタミン類が不足したりします。鉄が不足すると貧血の原因となったり、ビタミン不足で疲労がたまったりします。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。

## 予 定 献 立 表

		10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)
※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。		チキンライス ツナポテトサラダ ほうれん草と 卵のスープ 梨 エネルギー905kcal 蛋白質26.9g 脂質29.0g	ご飯 ジャージャン豆腐 中華サラダ チンゲン菜のスープ エネルギー833kcal 蛋白質32.7g 脂質25.1g	秋の混ぜご飯 鶏の塩こうじ焼き マカロニサラダ みそ汁 エネルギー808kcal 蛋白質30.3g 脂質24.4g
10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
三色丼 いものこ汁 ずんだ団子 エネルギー959kcal 蛋白質35.6g 脂質25.4g	きのこスパゲティ かぼちゃとさつまいものサラダ ヨーグルト エネルギー855kcal 蛋白質28.4g 脂質34.2g	ご飯 豆腐の中華煮 チンゲン菜の中華あえ 白菜のスープ エネルギー805kcal 蛋白質33.0g 脂質21.6g	ご飯 イカメンチカツ ひじきのサラダ みそ汁 オレンジ エネルギー811kcal 蛋白質26.3g 脂質24.3g	ビーンズピラフ にんじんサラダ クリームシチュー ブルーベリーゼリー エネルギー905kcal 蛋白質27.2g 脂質24.0g
10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)
スポーツの日 	麦ご飯 チキンカレー 大根サラダ フルーツジュレ エネルギー900kcal 蛋白質24.7g 脂質20.4g	ご飯 鮭のチャンチャン焼き おからいり うーめん汁 エネルギー826kcal 蛋白質31.3g 脂質20.9g	きなこ揚げパン チーズインハンバーグ ポトフ バナナ エネルギー820kcal 蛋白質29.5g 脂質30.1g	ご飯 スタミナソテー ほうれん草のごまあえ みそ汁 エネルギー803kcal 蛋白質30.8g 脂質22.5g
10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
さつまいもご飯 のしどり 豚肉と大根の煮物 油ふのみそ汁 エネルギー855kcal 蛋白質32.9g 脂質25.9g	ハヤシライス キャバツサラダ みかんゼリー エネルギー919kcal 蛋白質29.2g 脂質27.3g	ご飯 五目玉子焼き 野菜の マヨしょうゆあえ いも煮汁(山形風) エネルギー855kcal 蛋白質27.2g 脂質30.3g	さんまの蒲焼き 小松菜のからしあえ みそけんちん汁 りんご エネルギー827kcal 蛋白質25.4g 脂質25.2g	特別活動 (給食はありません)
10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	
カレーうどん シュウマイ もやしサラダ エネルギー914kcal 蛋白質31.8g 脂質34.1g	ご飯 豚肉のピリ辛焼き いもの煮っころがし みそ汁 エネルギー802kcal 蛋白質29.8g 脂質18.9g	中華飯 にらと豆腐のスープ ぶどうゼリー エネルギー800kcal 蛋白質27.2g 脂質21.9g	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 小松菜の炒め物 卵スープ エネルギー805kcal 蛋白質30.2g 脂質26.8g	ご飯 かぼちゃコロケ 肉と野菜のみそ煮込み もずくスープ 柿 エネルギー878kcal 蛋白質26.2g 脂質22.8g