



日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
1	木	わかめごはん かぼちゃサラダ 魚のオイル焼き	さかな ハム	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ えのき かぼちゃ		
2	金	ごはん ピーナッツあえ チキンチキンごぼう	鶏肉 ちくわ ピーナッツ	ごはん 片栗粉	ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう		
5	月	しらすごはん ヨーグルト 高野豆腐のたまごとじ	豚肉 ヨーグルト たまご しらす	ごはん	ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ もやし 白菜		
6	火	ふりかけごはん スパゲッティサラダ タンドリーチキン みそ汁	鶏肉 ハム 豆腐	ごはん スパゲッティ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ にんにく		
7	水	卵サンド オレンジ ミネストローネ 牛乳	たまご 牛乳 豚肉 ベーコン	食パン じゃがいも マカロニ	オレンジ キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー		
8	木	ちゃんぽん パナナ さつまパン 牛乳	豚肉 牛乳 たまご 平天	ちゃんぽん麺 さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ にんじん もやし ねぎ バナナ		
9	金	そぼろごはん ひじきサラダ 魚のフライ	さかな たまご ツナ 鶏ミンチ	ごはん パン粉 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん いんげん		
12	月	鮭ごはん 五目きんぴら チーズ入りオムレツ	牛肉 チーズ 鮭 合ミンチ たまご	ごはん じゃがいも	れんこん ごぼう にんじん いんげん たまねぎ ピーマン しいたけ		
13	火	お弁当の日					
14	水	あんかけうどん プチゼリー たまごドーナツ 牛乳	鶏肉 牛乳 かまぼこ たまご	うどん麺 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ		
15	木	ごはん けんちょう かきたま汁 魚の味噌マヨネーズ焼き	さかな たまご 平天 豆腐 みそ	ごはん	だいこん にんじん ねぎ えのき いんげん		
16	金	ホットドック りんご クリームシチュー 牛乳	ウインナー 鶏肉 牛乳 たまご	コッペパン じゃがいも	りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン りんご		
19	月	ごはん 揚げぎょうざ マーボー豆腐	豚肉 ぎょうざ 豆腐 うずら卵	ごはん	たまねぎ にんじん ねぎ もやし 白菜		
20	火	カレーライス パナナ ごぼうサラダ 牛乳	ハム 牛肉 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん パナナ ごぼう きゅうり キャベツ		
21	水	炊き込みご飯 コーンサラダ ハムカツ すまし汁 デザート	鶏肉 かまぼこ 豆腐	ごはん じゃがいも	にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり		
22	木	チョコサンド りんご ポトフ 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳	食パン じゃがいも じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ りんご		
23	金	ひじきごはん 豚汁 魚の磯辺揚げ	豚肉 鶏肉 みそ さかな たまご 豆腐	ごはん 小麦粉 さつまいも	ひじき にんじん 白菜 ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう		
26	月	わかめごはん ゴマネーズサラダ しょうが焼き	ハム 豚肉	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー しょうが		
27	火	味噌ラーメン チョコバナナマフィン 牛乳	豚肉 かまぼこ たまご 牛乳	ラーメン麺 ホットケーキミックス	キャベツ チンゲン菜 もやし ねぎ パナナ		
28	水	ゆかりごはん 切り干し大根の煮物 里芋のコロッケ	鶏肉 ツナ	ごはん さといも 片栗粉	切り干し大根 にんじん いんげん ねぎ		
29	木	ごはん 納豆あえ 千草焼き みそ汁	納豆 みそ 豆腐 卵	ごはん	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ わかめ		
30	金	フルーツサンド かぼちゃフライ ビーフシチュー 牛乳	牛肉 ハム 牛乳 ツナ	食パン じゃがいも	ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ パナナ		

すききらいせずになんでもたべましょう。

給食だより 10月号

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。10月は、スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

食事でバッチリ！スポーツの秋

運動をするときの食事、特にこれ！と言って気をつけることはありません。食事の基本の5つをしっかりとればよいのです。

～スポーツをする人の食事の基本型～

- ①主食…体を動かし、脳を働かせるエネルギー源になる炭水化物がたくさん入っているご飯やパン、めん類。
- ②主菜…体をつくる材料になるたんぱく質がたくさん入っている肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず。
- ③副菜…体調をととのえるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜や海そうを多く使ったおかず。具がたくさん入ったみそ汁やスープなどの汁物と2品そろえる。
- ④牛乳・乳製品…丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
- ⑤くだもの…ビタミンを豊富にとることができる。

体を動かすエネルギーも、体を作るための材料も、毎日食べる食事から得られます。運動をする人は体を動かしたり、大きな力を出す必要があります。この基本型を意識しながら食事を選んで食べるといいですね。
また、1回の食事でどうしてもとれない場合は、間食でとったり、次の食事で多めにとるように調整すると、栄養バランスが整いやすくなります。



この基本型がそろると、
赤・黄・緑の食品も
しっかりそろいますね！



給食の献立から

《ごぼうサラダ》

材料(4人分)

- | | |
|-----------|------------|
| ごぼう……150g | キャベツ……100g |
| 砂糖………5g | きゅうり……150g |
| しょうゆ……3g | にんじん……100g |
| みりん………3g | ハム………50g |
| | マヨネーズ……15g |
| | ごま………適量 |
| | 塩こしょう……適量 |

“ごぼうサラダ”のレシピを紹介します。

・作り方

- ①ごぼうはさがきにして、砂糖・しょうゆ・みりんで煮る。
- ②キャベツ・にんじん・きゅうりは千切りにする。
- ③ハムも千切りにする。
- ④①のごぼうがさめたら、②、③と一緒にマヨネーズであえる。
- ⑤最後に、ごまを混ぜ、塩こしょうで味を整える。