

10月

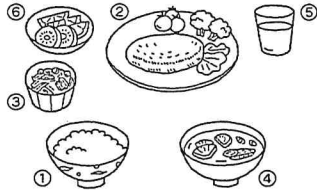
給食だより



2024年10月 光晴学校給食センター

スポーツの秋、体を動かすのに心地良い季節となりました。スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？そんな時は、食事について見直してみるのもよいかもしれません。食事は練習と同じくらいとても大切なものです。

大切なのは 栄養バランス



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりと体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがとれます。

食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

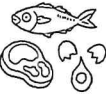
スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、中学生は成長に使う分も必要です。家族より量を増やすことも考えましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質

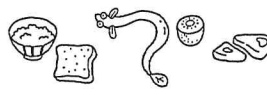


筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎには注意します。また、じょうぶな骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム



炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



持久力をつけたい人は

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をとのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

Q. 一流の選手でも偏食の人はいるのでしょうか？

A. 有名な選手の中にはチョコレートばかり食べたり野菜を食べなかつたりする人もいます。しかし多くの選手やチームは、管理栄養士の指導を受けて食事に気を使っています。偏食で有名な選手にも指導で改善した人はいます。みなさんも強い体をつくるために、バランスよく食べましょう。



10月4日(金)に
「アルビ de 給食」
を実施します！

アルビレックス新潟のトップ選手が昼食をとる「オレンジカフェ」のbuffetメニューから組み合わせた献立となっています。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	アルビ de 給食 みかんゼリー
ファイブボール	コーン入りひだし / 豚肉のごまみそあえ	かおりあえ / ごろっとイカメンチ	ごま入り風味漬け / 巻	なめだけあえ / さばのごま照り焼き
ごはん	さつまい	ごはん	ごはん	ごはん
795kcal/35.3g	744kcal/29.0g	784kcal/26.6	820kcal/36.1g	
7	8	9	10	11
ツナ入りごま酢あえ / 厚焼き卵	昆布豆 / あじフライ	アーモンドあえ / さといもコロッケ	コーンサラダ / ブルーベリーゼリー	給食なし
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
839kcal/36.9g	857kcal/39.0g	827kcal/27.0g	822kcal/29.6g	
14	15	16	17	18
スポーツの日	五色漬け / チキンたれかつ	乾燥ブルー / 大豆とさつまいものアーモンドがらめ	ごま入り切干大根のナムル / 白身魚のたたき揚げ	ツナとキャベツのサラダ / りんごジャム
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
816kcal/30.5g	842kcal/29.0g	762kcal/29.9g	860kcal/36.4g	
21	22	23	24	25
ヨーグルトあえ / ハヤシライス(麦ごはん) / 福神漬け	チーズ入りごまきりざい / 鮭フライ	アーモンド / 炒り豆腐	白菜漬け / 麻婆はるさめ	ごまびたし / 大豆コロッケ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
806kcal/23.5g	802kcal/30.8g	791kcal/32.7g	733kcal/28.1g	834kcal/33.3g
28	29	30	31	
ごま入り即席漬け / 季節の果物(梨)	菱わかめのきんぴら / ししゃもフライ(3本)	給食なし	ゆでブロッコリー / 鶏肉のチーズ焼き	
親子丼	ごはん		ごはん	
731kcal/29.0g	770kcal/31.3g		789kcal/29.9g	
				↑ 牛乳のマークです。 * 都合により、献立の内容を一部変更することがあります。 ご了承ください。
				エネルギー/たんぱく質

10月食品表

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

日(曜)	こんだて	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞エネルギーになる食品	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂
1日(火)	ごはん さつま汁 豚肉のごまみそあえ コーン入りひたし 牛乳	木綿豆腐 みそ 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しょうが	米 さつまいも こんにゃく 三温糖	
2日(水)	まいだけごはん 小松菜のみそ汁 ごろっとイカメンチ かおりあえ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 みそ いか あおさ	にんじん	ごぼう まいだけ ねぎ たまねぎ あおなご ペにしょうが	米 三温糖 じゃがいも でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉	米油 植物油類 揚げ油	
3日(木)	ごはん じゃがいものオイスターソース煮 香登 ごま入り風味漬 牛乳	生揚げ 豚肉 豚肉	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり しょうが	米 じゃがいも 三温糖 でん粉 小麦粉 米粉 砂糖	米油 なたね油 ごま油 揚げ油 ごま	
◇ 10月4日(金)は「アルビ de 給食」の日です ◇							
4日(金)	ごはん うずら卵入り豚肉と根菜の煮物 さばのごま照り焼き なめだけあえ みかんゼリー 牛乳	豚肉 うずら卵 さば	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう	米 さといも 三温糖 こんにゃく 砂糖	ごま	
7日(月)	ごはん すきやき 厚焼き卵 ツナ入りごま酢あえ 牛乳	豚肉 焼き豆腐 卵	にんじん みずな	えのきたけ ほうさい ねぎ	米 しらたき 三温糖 砂糖 でん粉	米油 大豆油	
8日(火)	ごはん きのこ入り豚汁 あじフライ 昆布豆 牛乳	木綿豆腐 豚肉 みそ あじ 大豆粉	にんじん	ごぼう だいこん ゆなしめじ ねぎ	米 じゃがいも でん粉 小麦粉 水あめ 砂糖	植物油類 ショートニング 揚げ油	
9日(水)	ごはん 白玉汁 さといもコロッケ アーモンドあえ 牛乳	鶏肉 鶏肉	にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ	米 白玉もち こんにゃく さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	植物油類 揚げ油	
10日(木)	シーフードカレーライス(まごはん) コーンサラダ ブルーベリーゼリー 牛乳	豚肉 いか ほたて あさり	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 水あめ でん粉	米油 カレールフ 米油	
15日(火)	ごはん ごまみそ汁 チキンたれかつ 五色漬 牛乳	木綿豆腐 みそ 鶏肉	ごまつな にんじん	ねぎ だいこん たくあん キャベツ きゅうり	米 じゃがいも でん粉 三温糖	ねりごま 揚げ油	

日(曜)	こんだて	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞エネルギーになる食品	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂
16日(水)	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜のスープ 乾燥ブルーベリー 牛乳	かつお節 いりこ 豚ひき肉		にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ しょうが しいたけ ほうさい	米 砂糖 でん粉 でん粉 さつまいも 砂糖	
17日(木)	ごはん みそけんちん汁 白身魚のたつた揚げ ごま入り切り干し大根のナムル 牛乳	木綿豆腐 みそ たら	にんじん	ごぼう ねぎ ごまつな にんじん	しいたけ 切干しだいこん もやし	米 じゃがいも こんにゃく でん粉 砂糖 ごま ごま油	
18日(金)	コッペパン りんごジャム 鶏肉ときのこのクリームシチュー ツナとキャベツのサラダ 牛乳	蒸稲粉乳 りんご 鶏肉 白いんげん豆 ツナ		にんじん パセリ にんじん	りんご ホールコーン ぶなしめじ たまねぎ キャベツ	強力粉 砂糖 水あめ 砂糖 ショートニング ホワイトルウ 米油 米油	
21日(月)	ハヤシライス(まごはん) 福神漬 ヨーグルトあえ 牛乳	豚肉	にんじん	にんじん しそ	たまねぎ にんにく エリンギ だいこん なす れんこん しょうが みかん バイン 黄桃	米 麦 じゃがいも 砂糖 ショートニング 米油	
22日(火)	ごはん のっぺい汁 鮭フライ チーズ入りごまきりざい 牛乳	鶏肉 さけ 大豆	にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	米 こんにゃく さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	植物油類 食用風味油 揚げ油 ごま	
23日(水)	ごま入りさつまいもごはん 大根のみそ汁 炒り豆腐 アーモンド 牛乳	油揚げ 打ち豆 みそ 木綿豆腐 卵 豚ひき肉	ごまつな	だいこん ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ	米 さつまいも ごま こんにゃく 三温糖	米油 アーモンド	
24日(木)	ごはん 鶏ごぼう汁 麻婆はるさめ 白菜漬 牛乳	鶏肉 豚ひき肉 みそ	にんじん みずな にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが	米 こんにゃく はるさめ 砂糖 でん粉	米油 ごま油	
25日(金)	ゆでうどん カレー南蛮汁 大豆コロッケ ごまびたし 牛乳	鶏肉 蒸しかまぼこ 大豆 豚肉	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ もやし	中力粉 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉	ごま	
28日(月)	親子丼 ごま入り即席漬 季節の果物(梨) 牛乳	鶏肉 卵	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	米 じゃがいも くるまめ 三温糖	ごま	
29日(火)	ごはん 白菜と打ち豆のみそ汁 ししゃもフライ 茎わかめのきんぴら 牛乳	打ち豆 みそ	ごまつな	えのきたけ ほうさい	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油 ごま油 米油	
31日(木)	コーンライス ハロウィンパンキンポタージュ 鶏肉のチーズ焼き ゆでブロックリー 牛乳	ショルダーベーコン 鶏肉 大豆		かぼちゃ にんじん パセリ 赤ピーマン パセリ ブロックリー	ホールコーン たまねぎ じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉	米 バター ホワイトルウ 植物油類	