

く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素

食品グループ	〇…おもにエネルギーのもとになる食品	△…おもに体をつくるもとになる食品	□…おもに体の調子を整えるもとになる食品
たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン
無機質			

10月紀の川市産の野菜は…
たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、さといも
さつまいも など
米…にこまる(紀の川市産)
フルーツ給食(市内産のフルーツ)…
10/28 ひらたね柿

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



水 1	木 2	金 3
きゅうにゅう △ ごはん 〇 チヂミ 〇 チヂミ 1に 〇 ごまあぶら 0.08 みず 0.4 こいくちしょうゆ す キャベツのしおこんぶあえ □ キャベツ 30 □ にんじん 4 〇 すりごま 0.2 しお す ぶたにくとだいずのみそに △ ぶたにく 22 □ にんじん 12 □ こんにゃく 20 △ ちくわ 12 〇 さとう 1 みず 38 こいくちしょうゆ 8 661kcal	きゅうにゅう △ ごはん 〇 さわらのオニオンガーリックソース △ さわら 1切 □ にんにく 0.5 〇 あぶら 0.5 みりん 3 こいくちしょうゆ からしあえ □ こまつな 12 〇 はるさめ 3.2 からし かぼちゃのみそしる □ かぼちゃ 25 □ えのきたけ 7 みず 130 みそ だし 7 546kcal	きゅうにゅう △ さつまいもごはん 〇 こめ 62g さけ 2.5 しお にくだんご(わふう) △ わふうにくだんご 1に やさいのごまあえ □ キャベツ 35 □ にんじん 6 〇 すりごま 0.5 こいくちしょうゆ とふのこのにも △ とふのこ 11.4 □ だいこん 10 □ にんじん 5 □ いんげん 3 〇 さとう 1.9 みず 50 こいくちしょうゆ だし 10 551kcal
6	7	8
きゅうにゅう △ ごはん 〇 やきぐりコロッケ 〇 やきぐりコロッケ 1に 〇 あげあぶら 4 きゅうり 22 〇 さとう 1.9 こいくちしょうゆ しお じゃがもちいみそしる 〇 じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 □ こんにゃく 10 △ みそ だし うめぼし □ うめぼし 果からもらったもの 574kcal	きゅうにゅう △ ごはん 〇 さばのみそに △ さばのみそに 1個 ちゅうかふうツナポテト 〇 じゃがいも 22.5 □ きゅうり 7.2 △ ツナ 9 〇 ごまあぶら 0.45 うすくちしょうゆ かきたまじる △ たまご 20 □ えのきたけ 6 〇 かたくり 1 だし うすくちしょうゆ 7 599kcal	きゅうにゅう △ ごはん 〇 ビビンバ 〇 こめ 80g △ とりひきにく 20 さけ 2 □ ながねぎ 3 〇 さとう 0.9 □ ほうれんそう 20 □ もやし 35 △ あかみそ こいくちしょうゆ しお わかめスープ △ わかめ 0.5 △ とうふ 20 みず 100 とりガラスープ しお ぶたひきにく 40 〇 あぶら 0.9 △ だいず 12 □ しょうが 1 みりん 3 □ にんじん 8 〇 ごまあぶら 0.48 コチュジャン しいたけ 4 □ たまねぎ 20 ちゅうかスープ くろこしょう 613kcal
9	10	11
きゅうにゅう △ ごはん 〇 やきぎょうざ △ やきぎょうざ 1に マーボーナス △ ぶたひきにく 15 □ しょうが 0.4 □ しいたけ 3 □ ニラ 5 □ なす 35 〇 さとう 1.2 〇 かたくり 0.2 こいくちしょうゆ ちゅうかスープ(はるさめ) □ こまつな 10 □ もやし 16 〇 はるさめ 3.5 〇 ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ しお 〇 あぶら 0.17 □ にんにく 0.4 □ たけのこ 5 □ たまねぎ 20 〇 あぶら 0.25 △ あかみそ 0.3 みず 100 トウバンジャン △ ぶたにく 10 □ にんじん 8 みず 100 〇 あぶら 0.2 とりガラスープ うすくちしょうゆ 535kcal	きゅうにゅう △ わかめごはん(げんりょう) 〇 うどん 100 □ にんじん 6 □ ねぎ 5 みりん 4 うすくちしょうゆ だし しらあえ □ ほうれんそう 15 △ とうふ 30 〇 ねりごま 1.5 うすくちしょうゆ 〇 にんじん 6 □ はくさい 20 □ しめじ 4 さけ 1.1 こいくちしょうゆ 〇 ほうれんそう 15 □ にんじん 6 〇 ごま 0.7 〇 さとう 0.66 みそ 8 581kcal	
13	14	15
スポーツの日 5 13	きゅうにゅう △ たまごごはん 〇 こめ 60g △ とりももにく 20 △ あぶらあげ 3 □ にんじん 5 □ えだまめ 5 みりん 1.6 こいくちしょうゆ スパゲティサラダ 〇 スパゲティ 8.5 △ ハム 5 〇 マヨネーズ しお ぶたじる △ ぶたにく 6 □ たまねぎ 18 △ あぶらあげ 3 □ ねぎ 3 さけ 3.3 △ ちくわ 10 □ しいたけ 5 □ ほうろく 5 さけ 1.6 〇 あぶら 0.3 うすくちしょうゆ しお きゅうり 18 す こしょう □ ごぼう 8 □ にんじん 9 △ とうふ 20 △ みそ だし 554kcal	きゅうにゅう △ ごはん 〇 さんまのかつおぶしに △ さんま 1切 〇 さとう 8 □ しょうが 1 こいくちしょうゆ ごまずあえ □ はくさい 32 □ きゅうり 16 〇 さとう 0.7 こいくちしょうゆ けんちんじる □ だいこん 20 □ ごぼう 10 □ こんにゃく 15 さけ 0.45 こいくちしょうゆ だし さけ 5 みりん 5 △ かつおぶし 0.8 △ わかめ 0.6 〇 ごま 0.8 す □ にんじん 7 □ ねぎ 4 みりん 1.35 〇 ごまあぶら 0.3 うすくちしょうゆ 611kcal
16	17	18
きゅうにゅう △ やながわふうたまごどじょう 〇 こめ 80g □ たまねぎ 75 □ しいたけ 5 △ とうふ 10 さけ 1.5 〇 さとう 2.7 こいくちしょうゆ だし ひじきサラダ △ ひじき 0.95 △ ツナ 5 〇 ごま 0.3 〇 さとう 0.8 こいくちしょうゆ □ もやし 25 □ コーン 7.5 〇 すりごま 0.2 〇 ごまあぶら 0.6 す 〇 あぶら 0.15 □ たまねぎ 30 □ ピーマン 6 カレーコ ブイヨン △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ こまつな 8 〇 あぶら 0.15 ちゅうかスープ うすくちしょうゆ とうにゅうプリン 〇 とうにゅうプリン 1に 618kcal	きゅうにゅう △ カレーピラフ 〇 こめ 65g △ ぶたひきにく 23 □ にんじん 18 〇 あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお ウスターソース ごもくスープ △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ こまつな 8 〇 あぶら 0.15 ちゅうかスープ うすくちしょうゆ とうにゅうプリン 〇 とうにゅうプリン 1に 530kcal	
20	21	22
きゅうにゅう △ おみせ 〇 こめ 65g □ こぼちや 0.16 □ にんじん 8 △ こうやどうふ 2.2 〇 さとう 1.3 す こいくちしょうゆ だし メンチカツ △ メンチカツ 1に ぐだくさんのみそしる 〇 じゃがいも 20 □ もやし 8 △ あぶらあげ 3 △ みそ 〇 さとう 5.5 □ こんにゃく 17 □ えだまめ 5 さけ 0.8 みず 15 しお 〇 さとう 2 だし こいくちしょうゆ 〇 キャベツ 15 □ にんじん 5 □ ねぎ 3 だし 613kcal	きゅうにゅう △ ごはん 〇 ちくせんに △ とりももにく 25 □ ごぼう 10 △ ちくわ 10 □ いんげん 5 〇 さといも 18 〇 ごまあぶら 0.2 みりん 0.83 みず 36 こいくちしょうゆ キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 ゆかり 0.8 こいくちしょうゆ きのこのつくだに □ えのきたけ 30 こいくちしょうゆ す □ にんじん 10 □ こんにゃく 20 □ れんこん 12 □ しいたけ 5 〇 あぶら 0.3 さけ 1.25 〇 さとう 2 だし こいくちしょうゆ □ もやし 22 〇 さとう 0.5 みりん 6.9 す 531kcal	きゅうにゅう △ クリームシチュー △ とりももにく 15 □ にんじん 18 △ ぎゅうにゅう 20 〇 あぶら 0.3 クリームシチュー ブイヨン ポロニアステーキ △ ポロニアステーキ 1に みりん 0.55 ケチャップ ウスターソース やさいサラダ □ キャベツ 30 □ コーン 7 わふうドレッシング □ たまねぎ 68 〇 じゃがいも 45 みず 75 〇 さとう 0.3 ブイヨン とんかつソース こいくちしょうゆ □ きゅうり 10 659kcal
23	24	25
きゅうにゅう △ ごはん 〇 あじフライ △ あじフライ 1きれ こぶくろウスター もやしのピリからあえ □ もやし 33 □ にんじん 5 〇 さとう 2.52 す トウバンジャン さつまいものみそしる 〇 さつまいも 18 △ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 19 △ わかめ 0.3 △ みそ だし 〇 あげあぶら 4 □ きゅうり 12 〇 ごまあぶら 0.18 こいくちしょうゆ ちゅうかスープ 〇 あぶら 0.2 ちゅうかスープ 〇 あぶら 0.2 とりガラスープ こしょう 655kcal	きゅうにゅう △ ハンバーグ(トマトソース) △ ハンバーグ 1に □ にんにく 0.1 〇 さとう 1 ケチャップ キャロットラペ □ にんじん 22 □ キャベツ 8 □ レモン 0.94 〇 あぶら 0.47 うすくちしょうゆ しお コンソメスープ △ とりももにく 7 □ ちんげんさい 8 □ しめじ 6 〇 あぶら 0.2 コンソメ □ たまねぎ 25 □ れんこん 10 みず 100 しお ころしょう 595kcal	
27	28	29
運動会振替休業 27	きゅうにゅう △ カレーライス 〇 こめ 88g △ ぶたにく 20 〇 じゃがいも 40 □ にんにく 0.4 みず 115 カレー ウスターソース フルーツヨーグルト(かき) □ みかん 15 □ パイン 15 □ ひらたねがき 20 △ ヨーグルト 20 〇 むぎ 5 □ たまねぎ 80 □ にんじん 15 〇 あぶら 0.3 カレーコ □ もも 8.5 フルーツ給食 676kcal	きゅうにゅう △ ごはん 〇 しおこうじからあげ △ とりむねにく 2切 □ しょうが 0.2 〇 あげあぶら 6 しおこうじ すじょうゆあえ □ きゅうり 35 □ にんじん 5 〇 さとう 0.14 す こいくちしょうゆ だいにんのみそしる □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 △ みそ □ にんにく 0.3 〇 かたくり 11 △ えのきたけ 10 △ かつおぶし 1.17 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 だし 606kcal
30	31	32
きゅうにゅう △ ごはん(げんりょう) 〇 ラーメン 〇 ちゅうかめん 100 □ キャベツ 30 □ にんじん 8 □ コーン 5 □ にんにく 0.25 ちゅうかのもと トウバンジャン バンバンジーサラダ △ ささみフレーク 8 □ にんじん 4 □ キャベツ 15 〇 ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング △ ぶたにく 18 □ たまねぎ 12 □ しいたけ 7 □ しょうが 0.35 〇 ごまあぶら 0.4 ちゅうかスープ 〇 あぶら 0.2 □ きゅうり 15 □ コーン 4 〇 ごま 0.3 こいくちしょうゆ 620kcal	社会見学 31	

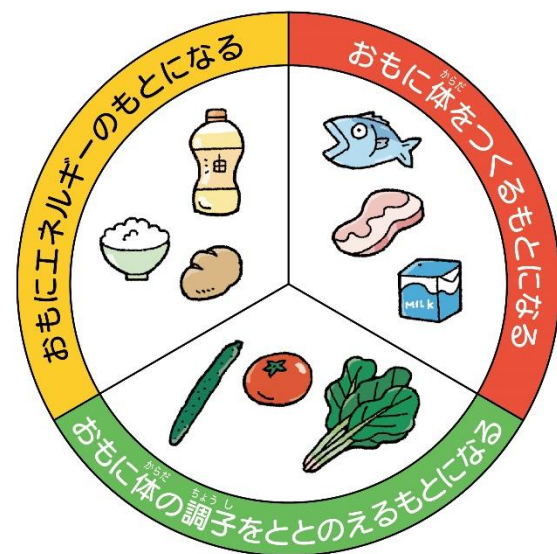
給食だより 10 月

粉河学校給食センター



暑さもやっと落ち着き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は、スポーツの日があり、運動会のある学校も多いですね。スポーツを全力で楽しむためには、丈夫な体づくりが大切です。そのためには栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

また秋の味覚と言われるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類、柿、新米など秋に美味しい食べ物がたくさんあります。給食でもたくさん秋の味覚が登場します。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

献立表では、食品の横に○（おもにエネルギーのもとになる食品）△（おもに体をつくるもとになる食品）□（おもに体の調子をととのえるもとになる食品）を記入してグループ分けしています。確認してみてくださいね！！

月見

★今年は、10月6日が十五夜です。

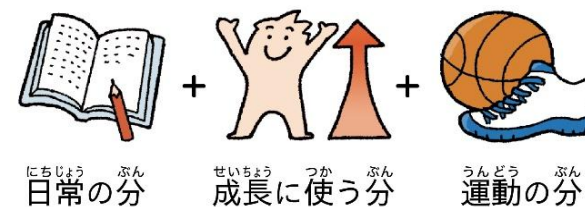
月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



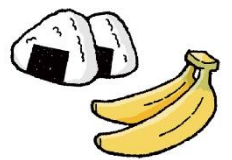
食事エネルギーや栄養を しっかりとりましょう

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、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

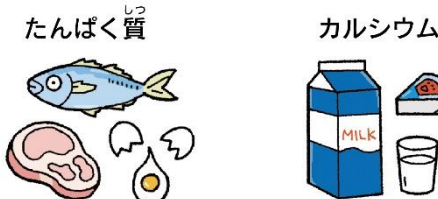


激しい運動の後は すばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

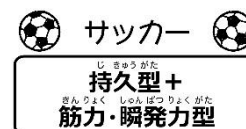


筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は



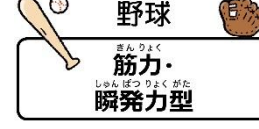
エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



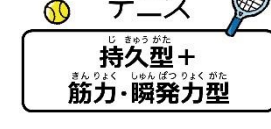
持久型+
筋力・瞬発力型



筋力・
瞬発力型



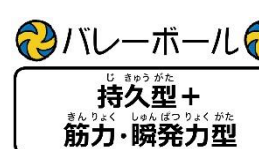
筋力・
瞬発力型



持久型+
筋力・瞬発力型



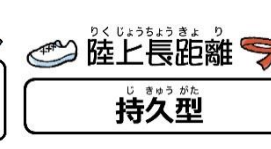
持久型+
筋力・瞬発力型



持久型+
筋力・瞬発力型



筋力・
瞬発力型



持久型