



2020年 10月のこんだて表



見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金					
こんだて	*小学校*		10月は 田井小学校区産 みずほの輝き です。 いよいよ給食のお米も新米に切り替わります。 お楽しみに！！ 		1	2				
	10月の予定				お月見献立	わかめとツナの和え物				
	5日 名木野小 振替休業日				あき 秋びたし	わかめとツナの和え物				
	12日 第二小 振替休業日 葛巻小5年生なし				さんまの塩焼き	鶏肉の塩唐揚げ				
	19日 新潟小 振替休業日				お月見デザート	ごはん サンラータン				
	26日 第二小 田井小 上北谷小 葛巻小 今町小 振替休業日				くり 栗ごはん	お月見 団子汁				
28日 今町小1・2年生なし		701 kcal	793 kcal	683 kcal	808 kcal					
30日 新潟小5年生なし		3 g	3.4 g	2.1 g	2.3 g					
エネルギー	*中学校*		海藻類		いも類					
塩分	5日 見附中1・2年生なし 西中振替休業日		牛乳 さんま 油揚げ かまぼこ		牛乳 鶏肉 わかめ ツナ ベーコン					
補ってほしい食品	6日 見附中全校なし		かつおぶし		たまご 豆腐					
あか	7日 見附中3年生なし 今町中2・3年生なし		ほうれん草 もやし しめじ えのきだけ		もやし きゅうり たけのこ ねぎ					
みどり	8日 今町中2年生なし		にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな		こまつな にんじん えのきだけ					
きいろ	26日 南中 西中振替休業日		米 栗 白玉もち 砂糖		米 油 かたくり粉 こま 砂糖					
	特別支援学校 特になし									
こんだて	5	6	7	8	9					
	梨	春雨の甘酢あえ	キャベツの昆布漬け	のりナッツあえ	フルーリーのむヨーグルト					
	ガーリックサラダ	いかのソース竜田	ごま焼肉	さばのごまみそだれかけ	ほうれん草の辛子マヨネーズあえ					
	ソフトめん	小魚アーモンド	ごはん	ごはん	ごはん					
	ミートソース	生姜みそ	きのこの	とうりゅうの	車麩のみそ汁					
	スープ	スープ	けんちん汁	スープ	目の愛護デー献立					
エネルギー	678 kcal	835 kcal	653 kcal	766 kcal	637 kcal	751 kcal	685 kcal	807 kcal	647 kcal	776 kcal
塩分	2.7 g	3.1 g	2.5 g	2.9 g	1.8 g	2.1 g	1.8 g	2 g	2.2 g	2.7 g
補ってほしい食品	種実類		くだもの		魚介類		いも類		海藻類	
あか	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ハム チーズ		牛乳 いか ハム 豚肉 みそ かたくちいわし		牛乳 豚肉 昆布 豆腐		牛乳 さば のり 豆腐 豚肉 豆乳 みそ		のむヨーグルト 豚肉 豚レバー かまぼこ 豆腐 みそ	
みどり	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム トマト		こまつな にんじん 玉ねぎ もやし		玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく まいたけ なめこ		こまつな もやし にんじん だいこん えのきだけ		ほうれん草 キャベツ しめじ にんじん	
きいろ	ソフトめん 油		米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 アーモンド		米 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉		米 砂糖 ごま ごま油 アーモンド かたくり粉		米 かたくり粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
こんだて	12	13	14	15	16					
	にらの塩ナムル	切り干大根のやきそば風	キャベツのフレンチサラダ	菊花あえ	りんごヨーグルト					
	さつまいもコロッケ	銀鮭の塩焼き	鶏肉のカレー照り焼き	かつおの竜田揚げ	親子丼					
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん					
	厚揚げの	青菜の	秋の香り	豚汁	わかめの					
	オイスター煮	みそ汁	シチュー		みそ汁					
エネルギー	710 kcal	849 kcal	622 kcal	737 kcal	675 kcal	833 kcal	654 kcal	765 kcal	679 kcal	774 kcal
塩分	1.9 g	2.2 g	2.2 g	2.9 g	2.5 g	3.2 g	2.2 g	2.6 g	2 g	2.4 g
補ってほしい食品	くだもの		種実類		魚介類		きのこ類		種実類	
あか	牛乳 ハム 厚揚げ 豚肉 うすらたまご		牛乳 鮭 豚肉 油揚げ みそ 大豆		牛乳 鶏肉 ハム ベーコン チーズ		牛乳 かつお かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ チーズ かつお節		牛乳 たまご 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ ヨーグルト	
みどり	にら にんじん もやし だいこん		切り干大根 キャベツ にんじん ピーマン		キャベツ ブロッコリー にんじん		こまつな もやし きくの花 しめじ		玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ	
きいろ	米 さつまいも ごま油 かたくり粉 油 砂糖		米 油		黒糖米粉パン 油 砂糖 さつまいも		米 油 砂糖 じゃがいも		米 小麦 じゃがいも 砂糖 油	
こんだて	19	20	21	22	23					
	切り干大根のごま酢あえ	れんこんきんぴら	おからサラダ	磯あえ	りんご					
	油揚げの煮物	ささみチーズフライ	さんま梅煮	厚焼きたまご	海藻サラダ					
	ゼリー	わかめ	ごはん	みそ	さつまいもカレー					
	五目うどん	汁	せんべい	おでん	(麦ごはん)					
	米粉めん	汁	汁							
エネルギー	677 kcal	829 kcal	646 kcal	765 kcal	675 kcal	799 kcal	611 kcal	774 kcal	691 kcal	806 kcal
塩分	2.2 g	2.5 g	2.5 g	3 g	1.9 g	2.5 g	2.9 g	3.2 g	2.7 g	3.3 g
補うとよい食品	魚介類		きのこ類		いも類		くだもの		魚介類	
あか	牛乳 豚肉 油揚げ		牛乳 鶏肉 チーズ さつまいも揚げ 油揚げ 豆腐 大豆 みそ わかめ		牛乳 さんま チーズ ハム 鶏肉		牛乳 たまご のり ツナ さつまいも揚げ みそ ちくわ がんもどき こんぶ 中学校のみヨーグルト		牛乳 豚肉 海藻 ハム	
みどり	にんじん だいこん 白菜 ねぎ		れんこん にんじん ごぼう いんげん		キャベツ 玉ねぎ ねぎ だいこん		まいたけ もやし こまつな		玉ねぎ にんじん にんにく 生姜	
きいろ	米粉めん 砂糖 こま		米 油 砂糖 こま さといも		米 ノンエッグマヨネーズ せんべい		米 砂糖 さといも		米 小麦 さつまいも 砂糖 ごま油	

	月		火		水		木		金	
ごはん	26	いかときゅうりの甘酢あえ さけ 鮭のもみじ焼き	27	じゃこあえ れんこんつくね	28	さつまいもサラダ しろみ さかな 白身魚のバジル焼き	29	パンパンジー きのこしゅうまい2こ	30	りんご こまつな だいず 小松菜と大豆のサラダ
		ごはん なめこのみそ汁		ごはん 豆腐の中華スープ		アップルチップ ミネストローネ 米粉コッペパン		ごはん 八宝菜		パンキンドリア (コーンライス)
エネルギー	623 kcal	740 kcal	620 kcal	738 kcal	671 kcal	828 kcal	619 kcal	762 kcal	689 kcal	810 kcal
塩分	1.7 g	2 g	1.9 g	2.2 g	3 g	3.6 g	2 g	2.7 g	1.9 g	2.3 g
補ってほしい食品	いも類		海藻類		大豆製品		くだもの		魚介類	
あか	牛乳 鮭 いか わかめ 豆腐 油揚げ みそ		牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐 バacon		牛乳 ほき ハム チーズ ウィンナー あさり		牛乳 豚肉 鶏肉 えび いか あさり		牛乳 鶏肉 チーズ ハム 大豆	
みどり	にんじん きゅうり コーン なめこ だいこん ねぎ		れんこん こまつな もやし にんじん ほうれん草 えのきだけ しいたけ ねぎ コーン 生薬		にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ トマト		しめじ きゅうり もやし にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 しいたけ きくらげ 生薬		にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ こまつな キャベツ コーン りんご	
きいろ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖		米 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油		米粉パン さつまいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ		米 ごま 砂糖 油 かたくり粉		米 油	



2020年 10月の給食だより

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

スポーツの秋! 運動と栄養について考えよう!



気候がすずしくなる10月はスポーツを行うにも最適の時期です。適度な運動は、カルシウム吸収を上昇させ骨を丈夫にしたり、生活習慣病予防に効果があります。普段、運動の習慣がない方も爽やかな秋に家族そろって運動を始めてみませんか? 運動の時間がとれない場合は、お手伝いをするなど生活の中で積極的に体を動かすようにしましょう。また、秋はスポーツの大会や行事などがたくさん行われますね。練習の成果を十分に発揮するための食事について考えてみましょう。

力が発揮できる食事のポイント

①内容は→主食・主菜・副菜・汁物をそろえてたべよう!



主食

体を動かす働き

走ったり、投げたりするエネルギー源、足りないとスタミナ切れに!

主菜

筋肉・骨を成長、丈夫にする働き

速くはしったり、遠くへ投げられるような体をつくるもとになります。

副菜

体の調子をととのえる働き

疲労回復や集中力を高める効果があります。

汁物

② 1日3食しっかり食べよう!



③ 不足しがちな栄養素をおぎなおう!

元気な血液を作る鉄分

激しい運動で汗をかくと、汗と一緒に鉄分が流れ出てしまいます。貧血にならないように鉄分をしっかり補充しましょう。

レバー・豆製品・海藻類・背の青い魚・あさり・こまつな等

丈夫な骨を作るカルシウム

小学生～中学生の成長期にあたる時期は成長のためたくさんのカルシウムが使われるのですが、カルシウムも鉄分と同様激しい運動で汗と一緒に流れ出てしまう栄養素です。激しい運動を支えるには丈夫で密度の高い骨が必要になります。しっかり食事に取り入れましょう。

豆・乳製品・小魚・こまつな 等