



2021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	<p>* 小学校 *</p> <p>4日 第二小・名木野小・葛巻小 振替休業日</p> <p>19日 葛巻小4の2・新潟小6年生 給食なし</p> <p>20日 見附小5年生・葛巻小4の1・新潟小6年生 給食なし</p> <p>21日 見附小5年生 給食なし</p> <p>25日 第二小・田井小・上北谷小・今町小 振替休業日</p> <p>26・27日 今町小5年生 給食なし</p>			<p>* 中学校 *</p> <p>1日 今町中2年生 給食なし</p> <p>11日 南中 振替休業日</p> <p>18日 見附中・西中 振替休業日</p> <p>21・22日 南中2年生 給食なし</p> <p>* 特別支援学校 *</p> <p>1日 高等部3年生 給食なし</p> <p>11日 振替休業日</p> <p>22日 中学部2年生 給食なし</p> <p>28・29日 小学部6年生 給食なし</p>			<p>ひ 基準</p> <p>副菜</p> <p>主菜</p> <p>しゆよく 主食</p> <p>しるもの 汁物</p> <p>小 kcal 中 kcal</p> <p>小 g 中 g</p> <p>家庭で補ってほしい食品</p>	<p>1 杏仁プリン</p> <p>豚肉とぜんまいのみそ炒め</p> <p>切干大根のナムル</p> <p>ビビンバ</p> <p>キムチ</p> <p>（麦ごはん） スープ</p> <p>696 kcal 810 kcal</p> <p>1.9 g 2.3 g</p> <p>海藻類</p> <p>赤：体を成長させるものになる食品</p> <p>緑：体の調子を整える食品</p> <p>黄：体を動かすエネルギーになる食品</p> <p>牛乳 豚肉 みそ</p> <p>鶏肉 厚揚げ</p> <p>しょうが にんにく ぜんまい たけのこ にんじん 切干大根</p> <p>ほうれん草 もやし 白菜 には えのきたけ キムチ</p> <p>米 大麦 ごま油 砂糖 ごま フルーツ杏仁</p>		
	エネルギー									
	塩分									
	補ってほしい食品									
	あか									
	みどり									
きいろ										
こんだて	4	5	6	7	8					
	中華和え	れんごんの和風サラダ	のり酢和え	小松菜としめじの炒め物	見附特別支援学校20周年					
	えび焼売	鶏肉と根菜のつくね	豚肉と高野豆腐の揚げ煮	さばのカレー焼き	さつまいものマヨ和え					
	中華めん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん					
	麻婆めん	小松菜と油揚げのみそ汁	あさりのすまし汁	かきたま汁	クリームコンフェ					
	スープ				さわにわん 沢煮椀					
エネルギー	665 kcal	859 kcal	703 kcal	828 kcal	683 kcal	805 kcal	637 kcal	779 kcal	740 kcal	881 kcal
塩分	2.9 g	3.8 g	1.9 g	2.3 g	1.8 g	2.2 g	2.0 g	2.5 g	1.9 g	2.4 g
補ってほしい食品	卵類		小魚類		いも類		くだもの		大豆製品	
あか	牛乳 豚肉 豆腐	牛乳 鶏肉 ひじき	牛乳 豚肉 高野豆腐	のり	牛乳 さば ベーコン	牛乳 鶏肉 ハム	豚肉	卵	卵	脱脂粉乳
みどり	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん	玉ねぎ れんこん ごぼう	長ねぎ にんじん	もやし	にんじん 小松菜 しめじ	しょうが にんにく レモン	きゅうり	にんじん	コーン	ごぼう
きいろ	中華めん 油 砂糖	ごま油 片栗粉 豚肉 小豆粉	ごま 米 片栗粉 砂糖	油	ごま	米 片栗粉	砂糖	ごま	フルーツ杏仁	
こんだて	11	12	13	14	15					
	なし	ごま和え	枝豆サラダ	白菜と塩昆布の漬物	れんごんのカレーさんびら					
	牛丼の具	あじフライ	ツナオムレツ	鶏レバーとさつまいものごまがらめ	いわしのおろし煮					
	牛丼	ごはん	さつまいもの	ごはん	まいたけ					
	（麦ごはん）	まいたけと	マンハッタン	なめこ汁	ごはん					
	わかめの	里芋のみそ汁	クラムチャウダー		けんちん汁					
みそ汁										
エネルギー	693 kcal	813 kcal	659 kcal	806 kcal	668 kcal	903 kcal	663 kcal	783 kcal	598 kcal	724 kcal
塩分	2.0 g	2.4 g	2.1 g	2.6 g	2.8 g	3.8 g	1.6 g	2.1 g	2.2 g	2.6 g
補ってほしい食品	種実類		乳製品		大豆製品		小魚類		海藻類	
あか	牛乳 牛肉 豆腐	牛乳 あじ 油揚げ	牛乳 卵 ツナ	ベーコン	牛乳 鶏レバー	鶏肉	牛乳 油揚げ	いわし	みそ	さつま揚げ
みどり	にんじん	ごぼう	玉ねぎ	キャベツ	ほうれん草	玉ねぎ	枝豆	キャベツ	きゅうり	にんじん
きいろ	米	大麦	砂糖	じゃがいも	米	パン粉	小麦粉	油	ごま	砂糖
こんだて	18	19	20	21	22					
	ひじきとコーンの和え物	切干大根の磯マヨ和え	きりこぶ煮	青菜のじゃこ和え	りんご					
	大豆とさつまいもの揚げ煮	さわらのごまみそ焼き	鶏肉の照り焼き	えびカツ	福神漬け和え					
	お月見団子	ごはん	ごはん	ごはん	さつまいもカレー					
	米粉めん	のっぺい汁	豆乳ごま	さつま汁	（麦ごはん）					
	和風汁		みそ汁							
エネルギー	760 kcal	926 kcal	666 kcal	808 kcal	676 kcal	824 kcal	694 kcal	835 kcal	691 kcal	802 kcal
塩分	3.0 g	3.3 g	1.7 g	2.0 g	2.5 g	3.1 g	2.0 g	2.6 g	2.6 g	3.0 g
補ってほしい食品	くだもの		卵類		魚介類		きのこ類		大豆製品	
あか	牛乳 わかめ	かまぼこ	油揚げ	牛乳 さわら	みそ	のり	かつお節	牛乳 鶏肉	打ち豆	昆布
みどり	にんじん	長ねぎ	小松菜	しいたけ	なめこ	キャベツ	きゅうり	コーン	切干大根	もやし
きいろ	米粉めん	片栗粉	さつまいも	くり	油	砂糖	ごま	団子	米	砂糖

	25	26	27	28	29					
こんだて	油揚げともやしのごま酢和え しらす入り玉子焼き	大根のごまネーズ和え 太刀魚の蒲焼き	ポテトサラダ 肉団子のケチャップあん2個	のりナッツ和え さけの紅葉焼き	ハロウィーン献立 ハムのマリネ ハンバーグのきのこソース ハロウィンデザート					
	ごはん すき焼き煮	ごはん さつまいも 玉ねぎのみそ汁	アップルチップ 米粉コッパン	ポトフ	ごはん 打ち豆の みそ汁					
エネルギー	640 kcal	757 kcal	750 kcal	934 kcal	690 kcal	865 kcal	629 kcal	764 kcal	664 kcal	760 kcal
塩分	1.8 g	2.1 g	1.9 g	2.4 g	3.3 g	4.1 g	1.6 g	1.9 g	2.0 g	2.3 g
補ってほしい食品	くだもの	乳製品	きのこ類	いも類	種実類					
あか	牛乳 卵 しらす わかめ 油揚げ 牛肉 豆腐	牛乳 太刀魚 油揚げ わかめ みそ	牛乳 豚肉 ハム チーズ ウィナー	牛乳 さけ みそ のり 厚揚げ 打ち豆 みそ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム チーズ					
みどり	もやし きゅうり にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 春菊 しいたけ えのきたけ	しょうが 大根 きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ しめじ 長ねぎ	りんご 玉ねぎ しょうが にんじん コーン 大根 キャベツ セロリー	コーン にんじん パセリ 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ	コーン 玉ねぎ しょうが にんにく しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ パセリ クランベリー いちご フルーベリー					
きいろ	米 砂糖 油 ごま油 ごま 牛脂	米 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	卵 パン 砂糖 パン粉 米粉 片栗粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 アーモンド	米 豚脂 砂糖 片栗粉 油 ルウ					



2021年 10月の給食だよ

★都合により献立を変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。

スポーツの秋！運動と栄養の関わりについて考えよう

だんだん涼しくなる10月は、運動するには一番良い季節です。
適度な運動を続けることで、骨をつくる細胞が活発になって骨が丈夫になったり、免疫機能が高まって病気にかかりにくくなったり、ストレスを発散したりとさまざまな健康効果があります。
成長期にスポーツを楽しみ、練習の成果を十分に発揮するためにも、上手な食事の摂り方について考えてみましょう。



練習の成果を発揮するための食事って？



基本はバランスよく1日3食

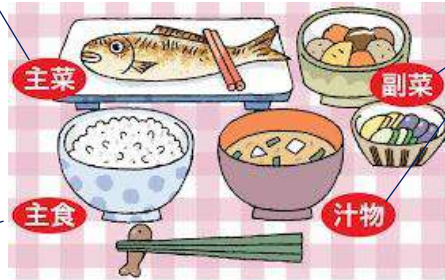
からだは様々な栄養素が助け合って作られています。

ひとつの栄養素だけを食べていれば筋肉が育ったり、スタミナがつくわけではありません。

特に成長期の皆さんは、偏った食事にならないよう主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

スピードやパワーをあげるには…
肉・魚・豆腐・たまごなどのたんぱく質を中心に。
速く走ったり、遠くへ投げられるような体をつくるもとになります。

スタミナ強化には…
ごはんやパンなどの炭水化物(糖質)を中心に。
脂質は長時間の運動で効率のよいエネルギー源になります。
足りないとスタミナ切れに！



体の調子をととのえるには…
野菜や果物、海藻類などに含まれる**ビタミンやミネラル、食物繊維**が必要。
疲労回復や集中力を高める効果があります。

練習後の疲れの回復には…
練習後30分以内に、たんぱく質、糖質、クエン酸を補給する。
牛乳や果汁100%ジュース、ヨーグルトなど。

汗と一緒に流れでてしまう鉄分・カルシウムも意識して補おう

- 鉄分不足は貧血を起こします。
- 貧血になると、めまい、だるさ、疲れなどの症状が現れ、力を発揮できません。
- **鉄分を多く含む食品**：レバー・豆製品・海藻類・背の青い魚・あさり・小松菜等
- 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。
- **カルシウムを多く含む食品**：豆・乳製品・小魚・小松菜等

10月のお米は
名木野小学校区産
瑞穂の輝きです。

市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。

