



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	* 小学校 *			* 10月の予定 *						
	4日 第二小・名木野小・葛巻小 振替休業日			* 中学校 *						
	19日 葛巻小 4の2・新潟小6年生 給食なし			1日 今町中 2年生 給食なし						
	20日 見附小 5年生・葛巻小 4の1・新潟小6年生 給食なし			11日 南中 振替休業日						
	21日 見附小 5年生 給食なし			18日 見附中・西中 振替休業日						
エネルギー	20日 見附小 5年生・葛巻小 4の1・新潟小6年生 給食なし			21・22日 南中 2年生 給食なし						
塩分	・新潟小6年生 給食なし			* 特別支援学校 *						
あか	21日 見附小 5年生 給食なし			1日 高等部3年生 給食なし						
	25日 第二小・田井小・上北谷小			11日 振替休業日						
	・今町小 振替休業日			22日 中学部2年生 給食なし						
みどり	26・27日 今町小 5年生給食なし			28・29日 小学部6年生 給食なし						
きいろ										
こんだて	4	5	6	7	8					
	中華和え えび焼売	れんこんの和風サラダ 鶏肉と根菜のつくね	のり酢和え 豚肉と高野豆腐の揚げ煮	小松菜としめじの炒め物 さばのカレー焼き	さつまいものマヨ和え 鶏肉のアップルジンジャー焼き					
	中華めん 麻婆めん スープ	ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁	ごはん あさりのすまし汁	ごはん かきたま汁	ごはん さわにわん 沢煮焼					
	665 kcal 2.9 g	859 kcal 3.8 g	703 kcal 1.9 g	828 kcal 2.3 g	683 kcal 1.8 g					
	805 kcal 2.2 g	637 kcal 2.0 g	779 kcal 2.5 g	740 kcal 1.9 g	881 kcal 2.4 g					
あか	卵類		小魚類		いも類		くだもの		大豆製品	
みどり	牛乳 豚肉 豆腐 みそ えび たら		牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ		牛乳 豚肉 高野豆腐 のり ツナ あさり かまぼこ 豆腐		牛乳 さば ベーコン 豆腐 かまぼこ 卵		牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 卵 脱脂粉乳	
きいろ	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん しいたけ チンゲン菜 にら 玉ねぎ もやし きゅうり		玉ねぎ れんこん ごぼう にんじん コーン 枝豆 しめじ 小松菜		長ねぎ にんじん もやし 小松菜 しいたけ えのきたけ		にんじん 小松菜 しめじ にんにく にら たけのこ えのきたけ しいたけ 長ねぎ		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 しいたけ たけのこ	
きいろ	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 豚肉 小麦粉 ごま		米 菜油 バン粉 鶏肉 豆腐 砂糖 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ		米 片栗粉 砂糖 油 ごま		米 ごま油 片栗粉		米 片栗粉 砂糖 油 ごま 里芋	
こんだて	11	12	13	14	15					
	なし ぎゅうどん 牛丼 わかめの みそ汁	ごま和え あじフライ	枝豆サラダ ツナオムレツ 中学校のみヨーグルト	白菜と塩昆布の漬物 鶏レバーとさつまいものごまからめ	れんこんのカレーさんびら いわしのおろし煮					
	ごはん まいたけと 里芋のみそ汁	ごはん まいたけと 里芋のみそ汁	さつまいも マンハッタン 米粉パン クラムチャウダー	ごはん なめこ汁	まいたけ ごはん けんちん汁					
	693 kcal 2.0 g	813 kcal 2.4 g	659 kcal 2.1 g	806 kcal 2.6 g	668 kcal 2.8 g					
	903 kcal 3.8 g	663 kcal 1.6 g	783 kcal 2.1 g	598 kcal 2.2 g	724 kcal 2.6 g					
あか	種実類		乳製品		大豆製品		小魚類		海藻類	
みどり	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ みそ		牛乳 あじ 油揚げ 豆腐 みそ		牛乳 卵 ツナ ベーコン あさり ヨーグルト		牛乳 鶏レバー 鶏肉 昆布 厚揚げ みそ		牛乳 油揚げ いわし みそ さつま揚げ 豆腐	
きいろ	にんじん ごぼう 玉ねぎ しいたけ えのきたけ 長ねぎ なし		もやし キャベツ ほうれん草 にんじん 舞茸 大根 長ねぎ		玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく セロリ トマト バセリ		きゅうり 白菜 にんじん なめこ 大根 小松菜 長ねぎ		舞茸 にんじん ごぼう しいたけ 大根 れんこん いんげん 長ねぎ	
きいろ	米 大麦 砂糖 じゃがいも		米 バン粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 里芋		米粉パン さつまいも 砂糖 油 マヨネーズ じゃがいも		米 片栗粉 さつまいも 油 ごま 砂糖		米 砂糖 油 ごま 里芋	
こんだて	18	19	20	21	22					
	ひじきとコーンの和え物 大豆とさつまいもの揚げ煮 お月見団子	きりこぶ煮 鶏肉の照り焼き	きりこぶ煮 鶏肉の照り焼き	青菜のじゃこ和え えびカツ	りんご 福神漬け和え					
	米粉めん 和風汁	ごはん のっぺい汁	ごはん 豆乳ごま みそ汁	ごはん さつま汁	さつまいもカレー (麦ごはん)					
	760 kcal 3.0 g	926 kcal 3.3 g	666 kcal 1.7 g	808 kcal 2.0 g	676 kcal 2.5 g					
	824 kcal 3.1 g	694 kcal 2.0 g	835 kcal 2.6 g	691 kcal 2.6 g	802 kcal 3.0 g					
あか	くだもの		卵類		魚介類		きのこ類		大豆製品	
みどり	牛乳 わかめ かまぼこ 油揚げ 豚肉 大豆 いわし ひじき		牛乳 さわか みそ のり かつお節 鶏肉 かまぼこ ほうたて		牛乳 鶏肉 打ち豆 昆布 ちくわ ベーコン 豆乳 みそ		牛乳 えび たら ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 みそ		牛乳 豚肉 チーズ	
きいろ	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 にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ きぬさや		ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ ほうれん草 しめじ		玉ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ		玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 福神漬け キャベツ きゅうり りんご	
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 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ 里芋		米 油 砂糖 じゃがいも ごま		米 片栗粉 バン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま さつまいも		米 大麦 さつまいも ルウ 米粉 ごま油 ごま	

こんだて	25	26	27	28	29
	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 コーン かぼちゃのポターージュ
	ごはん すき焼き煮	ごはん さつまいもと 玉ねぎのみそ汁	アップルチップ ポトフ	ごはん 打ち豆の みそ汁	ごはん コーン ライス
エネルギー	640 kcal	757 kcal	750 kcal	934 kcal	690 kcal
塩分	1.8 g	2.1 g	1.9 g	2.4 g	3.3 g
摂ってほしい食品	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 ウインナー	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 タランター いちご ブルーベリー
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	ポテトパン 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月の給食だより

スポーツの秋！運動と栄養の関わりについて考えよう

★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。

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。

