



2022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
<p>* 小学校 *</p> <p>3日 第二小・葛巻小給食なし</p> <p>4・7日 見附小6年給食なし</p> <p>24日 見附小・第二小・田井小 新潟小・上北谷小給食なし</p> <p>31日 今町小給食なし</p> <p>* 特別支援学校 *</p> <p>11日 振替休業日</p> <p>☆試食会☆ 13日 田井小</p>	<p>* 中学校 *</p> <p>11日 西中給食なし</p> <p>17日 見附中・西中給食なし</p> <p>20日 南中給食なし</p> <p>24日 今町中給食なし</p> <p>25日 見附中3年なし</p> <p>26日 見附中3年・南中2年・ 西中2年給食なし</p> <p>27日 見附中3年・南中・ 西中2年給食なし</p>	<p>* 10月の予定 *</p> <p>10月のお米は 田井小学校区産の 瑞穂の輝きです。</p> <p>市内の生産者さんに 感謝して、味わって いただきます。</p>	<p>基準</p> <p>ふくさい 副菜</p> <p>しゅまい 主菜</p> <p>牛乳</p> <p>しゅよく 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>赤: 体をつくるものになる食品</p> <p>緑: 体の調子を整えるものになる食品</p> <p>黄: エネルギーのものになる食品</p>	

こんだて	3	4	5	6	7
<p>パンサンスー ぎょうざ2こ</p> <p>中華めん</p> <p>タンメン スープ</p>	<p>じゃがいものきんぴら ししやも磯辺フライ2ひき</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げの そばろ煮</p>	<p>豚キムチ丼 (麦ごはん)</p> <p>野菜なべ</p>	<p>れんこんと小松菜のソテー さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>かき玉汁</p>	<p>小松菜とツナのサラダ 豚肉とレバーのなかよし和え</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの みそ汁</p>	
エネルギー	586 kcal 740 kcal	698 kcal 828 kcal	594 kcal 697 kcal	643 kcal 761 kcal	682 kcal 797 kcal
塩分	3.5 g 4.3 g	2.0 g 2.4 g	1.7 g 2.4 g	2.1 g 2.4 g	2.3 g 2.8 g
補ってほしい食品	豆類	きのこ類	卵類	種実類	小魚類
あか	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 ししやも のり 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 さば みそ ベーコン 豆腐 卵	牛乳 豚肉 鶏レバー わかめ 豆腐 ツナ みそ
みどり	きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ コーン にら キャベツ まくらげ しょうが にんにく	長ねぎ にんじん いんげん たけのこ しょうが 大根	玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜 にら なし しいたけ えのき しょうが にんにく 長ねぎ	れんこん にんじん 玉ねぎ にら 小松菜 コーン えのき しいたけ	小松菜 もやし にんじん コーン かぼちゃ 玉ねぎ トマト
きいろ	中華めん 小麦粉 春雨 砂糖 油 ごま油	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 パン粉 片栗粉	米 大麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油	米 砂糖 じゃがいも 油 片栗粉	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも ゼリー
こんだて	10	11	12	13	14
<p>おからサラダ さんまのかつおぶし煮</p> <p>ごはん</p> <p>せんべい汁</p>	<p>フレンチサラダ 鶏肉のジンジャーソテー</p> <p>キャロットチップ 米粉コッペパン</p> <p>秋の香り シチュー</p>	<p>れんこんの和風サラダ 鶏肉と根菜のつくね</p> <p>ごはん</p> <p>小松菜と油揚げの みそ汁</p>	<p>たくあん和え かつおの竜田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>いも煮</p>		
エネルギー	647 kcal 770 kcal	670 kcal 828 kcal	656 kcal 773 kcal	604 kcal 716 kcal	
塩分	1.9 g 2.3 g	3.1 g 3.7 g	1.9 g 2.4 g	1.4 g 1.7 g	
補ってほしい食品	種実類	魚介類	くだもの	海藻類	
あか	牛乳 さんま かつおぶし ハム 鶏肉 おから	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン チーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ ひじき みそ	牛乳 かつお 豚肉 かつおぶし	
みどり	キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根 しいたけ コーン ごぼう 長ねぎ まいたけ	にんじん しょうが きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ しいたけ パセリ しめじ	れんこん ごぼう 玉ねぎ にんじん コーン えだまめ しめじ 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり たくあん にんじん 白菜 まいたけ しいたけ 長ねぎ	
きいろ	米 片栗粉 砂糖 かやせせんべい ノンエッグマヨネーズ	米粉パン さつまいも ルウ 砂糖 油	米 里いも ごま油 片栗粉 パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ラード ごま	米 片栗粉 砂糖 油 里いも	
こんだて	17	18	19	20	21
<p>ひじきとコーンの和え物 小魚入りカリポリ揚げ</p> <p>米粉めん</p> <p>わふうじる 和風汁</p>	<p>きゃべつ昆布づけ ごま焼肉</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの みそ汁</p>	<p>磯マヨサラダ ハンバーグオニオンソース</p> <p>ごはん</p> <p>なめこの たまご 玉子スープ</p>	<p>ごま和え あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>まいたけと 里芋のみそ汁</p>	<p>りんご チーズ入り福神漬け和え</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもカレーライス (麦ごはん)</p>	
エネルギー	670 kcal 831 kcal	571 kcal 700 kcal	676 kcal 797 kcal	620 kcal 763 kcal	646 kcal 756 kcal
塩分	2.6 g 3.0 g	1.9 g 2.3 g	2.2 g 2.5 g	1.9 g 2.4 g	2.4 g 2.9 g
補ってほしい食品	くだもの	乳製品	大豆製品	海藻類	魚介類
あか	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ にばし 大豆 ひじき	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン 豆腐 のり たまご	牛乳 あじ みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 豚肉 チーズ
みどり	にんじん 小松菜 長ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン なめこ	玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり たくあん 大根 にんにく	玉ねぎ 小松菜 もやし にんにく にんじん 大根 なめこ 長ねぎ しょうが	キャベツ もやし にんじん 小松菜 まいたけ 大根 長ねぎ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが れんこん しそ きゅうり キャベツ 大根 なす すいか りんご
きいろ	米粉めん 砂糖 片栗粉 油 さつまいも	米 砂糖 じゃがいも ごま油 片栗粉 ごま	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 片栗粉 ラード	米 パン粉 油 砂糖 里いも ごま 小麦粉	米 大麦 さつまいも 油 ルウ 米粉 ごま ごま油



スポーツの日

こんだて	24	25	26	27	28					
	のりナッツ和え <small>あ</small> ますのもみじ焼き (カップ入り)	塩ナムル <small>しお</small> さといも 里芋コロッケ	枝豆入りサラダ <small>えだめい</small> ツナオムレツ <small>ちゅうがっこう</small> 中学校のみミルクゼリー	パンバンジー <small>牛乳</small> きのごしゅうまい2こ	れんごんのカレーきんぴら <small>牛乳</small> いわしのおろし煮					
	ごはん 打ち豆の <small>う まめ</small> みるみそ汁	ごはん 厚揚げの <small>あつあ</small> オイスターソース煮	ココア ポトフ <small>このこ</small> 米粉コッペパン	ごはん 八宝菜 <small>はっほうさい</small>	まいたけ けんちん汁 <small>じる</small>					
エネルギー	603 kcal	735 kcal	650 kcal	771 kcal	571 kcal	757 kcal	592 kcal	727 kcal	561 kcal	701 kcal
塩分	1.7 g	2.2 g	2.0 g	2.3 g	2.6 g	3.5 g	2.1 g	2.7 g	2.3 g	2.9 g
補ってほしい食品	きのこ類		種類類		小魚類		いも類		海藻類	
あか	牛乳 ます 厚揚げ 打ち豆 のり みそ		牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 厚揚げ		牛乳 ツナ 卵 ウインナー		牛乳 豚肉 えび いか あさり 鶏肉 みそ		牛乳 いわし さつま揚げ 豆腐 油揚げ	
みどり	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり		しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ にら もやし 小松菜 さくらげ 大根		枝豆 小松菜 きゅうり にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ セロリー		いたけ しめじ にんじん たけのこ さくらげ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 小松菜 白菜		まいたけ ごぼう 長ねぎ れんごん にんじん 大根 しいたけ いんげん	
きいろ	米 アーモンド ノンエッグマヨネーズ		米 里いも 油 砂糖 片栗粉 ごま油 パン粉 小麦粉		米粉パン 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ ゼリー		米 油 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 ごま油		米 砂糖 ごま油 さといも 油	

こんだて	31	
	ハロウィンこんだて りんご かぼちゃのナッツがらめ ソフトめん つけナポリタン ソース	
エネルギー	690 kcal	851 kcal
塩分	1.7 g	1.8 g
補ってほしい食品	豆類	
あか	牛乳 鶏肉 ベーコン クリーム チーズ	
みどり	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ かぼちゃ セロリ ピーマン トマト りんご	
きいろ	ソフトめん 砂糖 油 アーモンド	

★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。

2022年 10月の給食だより

スポーツの秋！力が発揮できる食事のポイント

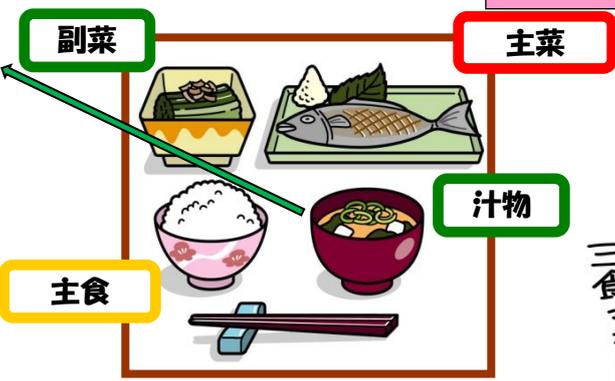
気候がすすしくなる10月はスポーツを行うにも最適の時期です。適度な運動は、カルシウム吸収を上昇させ骨を丈夫にしたり、生活習慣病予防に効果があります。普段、運動の習慣がない方も爽やかな秋に家族そろって運動を始めてみませんか？運動の時間がとれない場合は、お手伝いをするなど生活の中で積極的に体を動かすようにしましょう。また、秋はスポーツの大会や行事などがたくさん行われますね。練習の成果を十分に発揮するための食事について考えてみましょう。

① 内容は→主食・主菜・副菜・汁物をそろえてたべよう！

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。

筋肉・骨を成長、丈夫にする働き
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。

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！



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