



2023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>2日 第二小・葛巻小給食なし</p> <p>3・6日 見附小6年給食なし</p> <p>13・20日 見附小1年給食なし</p> <p>23日 第二小・田井小 新潟小・上北谷小給食なし</p> <p>30日 名木野小給食なし</p>		<p>* 10月の予定 *</p> <p>* 特別支援学校 *</p> <p>10日 給食なし</p> <p>26・27日 中学部2年給食なし</p> <p>* 中学校 *</p> <p>10日 西中給食なし</p> <p>16日 見附中・今町中給食なし</p> <p>20日 西中給食なし</p> <p>23・26日 南中給食なし</p> <p>25日 南中2年なし</p>		<p>10月のお米は 葛巻小学校区産の こしいぶきです。</p> <p>市内の生産者さんに 感謝して、味わって いただきますよ。</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: エネルギーのもとになる食品</p>
<p>☆試食会☆ 上北谷小</p> <p>10日 3・4年</p> <p>18日 1・2年</p>					

こんだて	2	3	4	5	6
	梨 海藻サラダ	ごぼうサラダ オムレツ	コーンおひたし 鶏肉のカレー照焼き	豚キムチ丼 （麦ごはん） ヨーグルト 野菜なべ	れんこんソテー さばのみそ煮
エネルギー	668 kcal	572 kcal	594 kcal	631 kcal	623 kcal
塩分	2.1 g	2.2 g	2.1 g	1.9 g	1.9 g
補ってほしい食品	豆類	海藻類	いも類	卵類	種実類
あか	牛乳 ツナ 鶏肉 ベーコン クリーム チーズ わかめ 昆布 のり	牛乳 油あげ 卵 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ わかめ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	牛乳 さば みそ ベーコン 豆腐
みどり	にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン なし	まいたけ にんじん ごぼう キャベツ コーン きゅうり 大根 ねぎ	キャベツ もやし コーン にんじん 大根 ごぼう ねぎ	玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜 なら 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 なら 小松菜 コーン えのき しいたけ
きいろ	ソフトめん 小麦粉 春雨 砂糖 油 ルウ オリーブ油	米 油 砂糖 里いも	米 砂糖	米 大麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油	米 砂糖 じゃがいも 油 片栗粉
こんだて	9	10	11	12	13
	スポーツの日	目の愛護デーこんだて ツナサラダ 鶏とレバーのなかよし和え	目の愛護デーこんだて 枝豆サラダ 豆腐ハンバーグオムソース	のり酢和え さばの照焼き	れんこんのごまマヨ和え 焼きつくね
エネルギー		654 kcal	608 kcal	607 kcal	633 kcal
塩分		2.3 g	3.2 g	1.5 g	1.9 g
補ってほしい食品		小魚類	魚介類	種実類	くだもの
あか		牛乳 鶏肉 鶏レバー ツナ わかめ 豆腐 ツナ みそ	牛乳 豆腐 鶏肉 ウインナー	牛乳 さば のり 厚揚げ 打ち豆 みそ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ ひじき みそ
みどり		トマト キャベツ もやし にんじん コーン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	枝豆 小松菜 もやし にんじん 南瓜 コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ ブルーベリー	小松菜 もやし コーン 大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ	れんこん 玉ねぎ にんじん ねぎ コーン 枝豆 しめじ 小松菜 もやし
きいろ		米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米粉パン 砂糖 油 片栗粉 ラード	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ラード	米 里いも パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま
こんだて	16	17	18	19	20
	ごぼうとアーモンドのサラダ 信田煮	たくあん和え かつおの電田揚げ 中学校のみチーズ	キャベツの昆布漬け ごま焼肉	りんご チーズ入り福神漬け和え	ツナ入りおからサラダ 厚焼き玉子
エネルギー	672 kcal	598 kcal	575 kcal	658 kcal	607 kcal
塩分	2.6 g	1.3 g	1.9 g	2.4 g	1.8 g
補ってほしい食品	豆類	海藻類	乳製品	魚介類	種実類
あか	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ 鶏肉	牛乳 かつお 豚肉 かつおぶし 中学: チーズ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ	牛乳 豚肉 チーズ	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 おから
みどり	大根 にんじん しいたけ しめじ ねぎ コーン 玉ねぎ れんこん ごぼう 小松菜 きゅうり	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 ねぎ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり たくあん にんにく もやし	玉ねぎ にんじん 枝豆 にんにく しょうが れんこん しめじ きゅうり キャベツ 大根 なす すいか りんご	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
きいろ	米粉めん ラード 小麦粉 砂糖 油 アーモンド	米 片栗粉 砂糖 油 里いも	米 砂糖 じゃがいも ごま油 片栗粉 ごま	米 大麦 さつまいも 油 ルウ 米粉 ごま ごま油	米 片栗粉 砂糖 かやきせんべい ノンエッグマヨネーズ

こんだて	23	パンパンジー きのこ焼売2個	24	とうにゅう 豆乳プラマンジェ あおな(青菜のナムル) (豚肉とぜんまいのみそ炒め) ピビンバ むぎごはん(麦ごはん) キムチ スープ	25	フレンチサラダ カレーポテトビーンズ	26	磯マヨサラダ いわしのおろし煮	27	じゃがいものカレー金平 ししゃも磯辺フライ2ひき
	ごはん 中華煮	ごはん 厚揚げの そぼろ煮	ごはん 米コッパン トマト スープ	ごはん なめこの 玉子スープ	ごはん 厚揚げの そぼろ煮					
エネルギー	601 kcal	737 kcal	649 kcal	753 kcal	635 kcal	835 kcal	606 kcal	718 kcal	699 kcal	833 kcal
塩分	2.2 g	2.8 g	2.0 g	2.4 g	2.7 g	3.5 g	2.2 g	2.6 g	1.9 g	2.3 g
補ってほしい食品	いも類		海藻類		小魚類		種実類		きのこ類	
あか	牛乳 豚肉 いか あさり 鶏肉		牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ 豆乳		牛乳 大豆 ハム ウィンナー		牛乳 いわし 豆腐 ベーコン 油揚げ 鶏肉 卵 のり		牛乳 ししゃも のり 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 豚肉	
みどり	しいたけ しめじ にんじん たけのこ まくらげ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 小松菜 白菜		しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 筍 白菜 もやし ほうれん草 にら ぜんまい 大根		枝豆 トマト きゅうり にんじん もやし コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ		小松根 もやし ねぎ なめこ にんじん 大根		ねぎ にんじん いんげん たけのこ しょうが 大根	
きいろ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 ごま油		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 プラマンジェ		米粉パン 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 マカロニ		米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 パン粉 片栗粉	

こんだて	30	パンサンスー 肉ぎょうざ2個	31	ハロウィンこんだて ハムのマリネ ハンバーグきのこソース ミックスベリープリン コーン ライス かぼちゃの ポタージュ
	中華めん タンメン スープ	中華めん ライス かぼちゃの ポタージュ		
エネルギー	596 kcal	750 kcal	734 kcal	843 kcal
塩分	3.2 g	3.8 g	2.9 g	3.4 g
補ってほしい食品	くだもの		小魚類	
あか	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム		牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ハム	
みどり	きゅうり もやし にんじん にら きくらげ コーン キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく		しめじ えのき きゅうり にんじん コーン 南瓜 キャベツ 玉ねぎ	
きいろ	中華めん 砂糖 油 春雨 小麦粉 ごま油 ラード		米 砂糖 油 ラード 片栗粉 ルウ プリン	

★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。

2023年 10月の給食だより

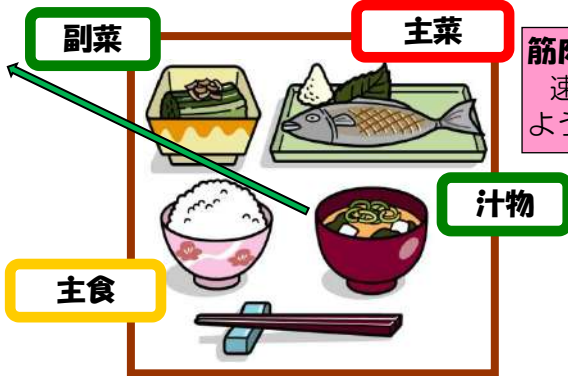
スポーツの秋！力が発揮できる食事のポイント

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や友達と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。

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！



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。



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