

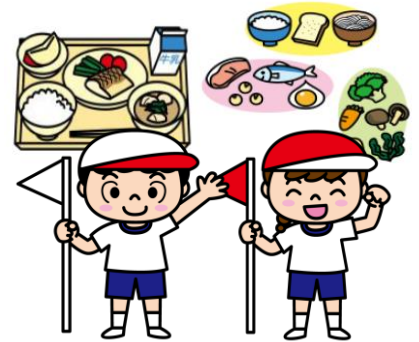


令和6年9月30日

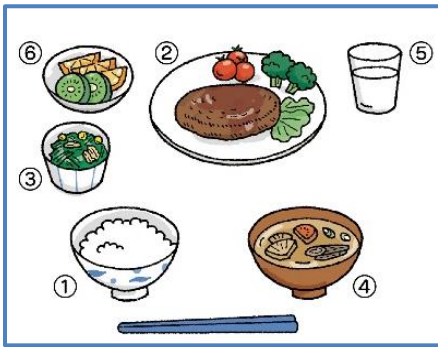
羽咋市学校給食共同調理場

# スポーツには**食事**が**カギ**!

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために日々の練習やトレーニングも大切ですが、健康で丈夫な体が基本です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、運動した後はしっかりと休み、健康な体づくりを目指しましょう。



## ★大切なのは「栄養バランス」



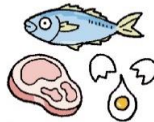
- ①**主食** 主にエネルギーのもとになる(ごはん、パン、めん類)
- ②**主菜** 主に体をつくるもとになる(肉、魚、卵、大豆製品)
- ③**副菜** 主に体の調子を整えるもとになる(野菜、きのこ、海藻、いも類)
- ④**汁物** ★汁物は水分や塩分の補給にも◎
- ⑤**乳製品** カルシウムなどの補給に
- ⑥**果物** ビタミン、食物繊維などの補給に

栄養を効果的に消化・吸収するためにも、しっかりよくかんで食べることが大切!



### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム

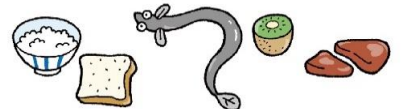


### 持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をとのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

### 食品ロス削減月間

## 「手前から買う!」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

今月の羽咋もん

羽咋市でとれた

自然栽培米 チンゲンサイ さつまいも 大根 ねぎ

を使っています





# 今日の給食なんだろうな？

令和 6年 10月

羽咋市立学校給食共同調理場

日	献立名	筋肉や血、骨を作る食品 【赤のグループ】		からだの調子を整える食品 【緑のグループ】		熱や力のもとになる食品 【黄のグループ】		栄養価	
		1 群 肉・魚・卵・豆腐	2 群 牛乳・小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 淡色野菜・きのこ・果物	5 群 穀類・芋類・砂糖	6 群 油脂類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	米粉パン オムレツのきのこソース ツナコーンサラダ さつまいものミルクスープ	オムレツ ツナ とりだんご	生クリーム スキムミルク 牛乳	にんじん にんじん ブロccoli	玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	米粉パン	豆乳クリームバター マヨネーズ 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	624 17.9 33.5 2.2 458
2	ブルコキ丼 (ブルコキ丼の具) わかさぎフリッター 豆腐とわかめ中華スープ	豚肉 豆腐		にんじん にら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 干しいだけ ねぎ えのきだけ	米 大麦 さとう	ごま油 大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	643 15.2 27.0 1.9 354
3	白ごはん 豚肉のしょうが炒め 梅おかかあえ じゃがいもとごぼうのみそ汁 加賀しずく入り製ゼリー	ぶた肉 油揚げ みそ	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 梅 ごぼう ねぎ	米 さとう	サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	675 15.3 23.7 2.4 333
4	ハヤシライス (ハヤシソース) キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛肉		にんじん トマトビュレ にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ	米 大麦 さとう	サラダ油 ハヤシルフ デミグラスソース サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	706 14.1 24.3 3.3 383
7	白ごはん えびシューマイ ブロccoliの中華あえ チャーハン豆腐	えびシューマイ ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ 赤みそ		ブロccoli にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ だけのこ 干しいだけ ねぎ しょうが にんにく	米 さとう	ごま ごま油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	699 16.5 26.2 2.1 364
8	ミルク食パン りんごジャム 焼き栗コロッケ チーズの彩りサラダ チンゲンサイともやしのスープ		チーズ ハルメサンチーズ	ブロccoli にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし もやし ねぎ えのきだけ	ミルク食パン りんごジャム 焼き栗コロッケ さとう	大豆油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	648 13.0 29.3 2.6 425
9	わかめごはん 五目厚焼きたまご 切り干し大根のごまあえ 具だくさん汁	五目厚焼きたまご ぶた肉 厚揚げ みそ	わかめ	小松菜 にんじん にんじん	切り干し大根 キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 大麦 さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	655 14.8 28.3 2.7 364
10	白ごはん 鶏肉の照り焼き ブロccoliのおかかマヨサラダ 豆乳汁 ブルーベリーゼリー	とり肉 油揚げ 打ち豆 豆乳 みそ	かつおぶし	ブロccoli にんじん にんじん	しょうが キャベツ 大根 ねぎ えのきだけ こんにゃく	米 さとう	マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	666 16.8 26.1 1.7 315
11	白ごはん 豚肉のくわ焼き 野菜たっぷり塩こうじ炒め 白菜と油揚げのみそ汁	豚肉 ベーコン 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ	米 さとう	かたくり粉 米粉 大豆油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	661 14.3 31.7 1.9 319
15	セルフメンチカツバーガー (メンチカツ) 野菜のソテー かぼちゃのポタージュ	メンチカツ		小松菜 にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト	玉ねぎ キャベツ しめじ 玉ねぎ	胚芽パンズ	大豆油 サラダ油 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	602 14.8 32.1 2.1 410
16	白ごはん ふくらぎのごまマヨ焼き 小松菜の煮ひたし さつま汁	ふくらぎ 油揚げ とり肉 みそ	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	702 16.1 31.4 1.7 349
17	自然栽培米ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 打ち豆汁	とり肉 油揚げ 打ち豆 みそ	ひじきの佃煮	小松菜 にんじん にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし ごぼう 白菜 ねぎ	自然栽培米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	699 15.3 31.9 1.9 345
18	カレーライス (カレーソース) ひじきのサラダ りんご	ぶた肉 ツナ	ひじき	にんじん ブロccoli	玉ねぎ にんにく しょうが りんごビュレ キャベツ とうもろこし レモン果汁 りんご	米 大麦 さとう	サラダ油 カレールフ サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	705 12.9 25.4 2.3 279
21	白ごはん さばのみそ煮 青菜とたまごの磯マヨあえ 沢庵糠	さばのみそ煮 炒りたまご ぶた肉	のり	小松菜 にんじん にんじん みつば	キャベツ 大根 ごぼう 干しいだけ	米	マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	668 14.4 35.7 1.7 325
22	バターロール ラザニア カラフルサラダ オニオンスープ	ぶた肉 大豆ミート ツナ ベーコン 大豆	生クリーム チーズ	にんじん トマト缶 ブロccoli 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ えのきだけ	バターロール マカロニ さとう	オリーブ油 オリーブ油 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	584 17.8 33.4 2.7 346
23	白ごはん 肉みそ包み豆腐 チンゲンサイの変わりあえ 華心のたまごとし	肉みそ包み豆腐 とり肉 たまご	しらす干し チーズ わかめ	チンゲンサイ にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 干しいだけ こんにゃく	米	車ふ さとう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	703 16.6 30.1 2.5 355
24	白ごはん 韓国風焼きとり 大根のナムル みそワタンスープ 型抜きチーズ	とり肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	ねぎ にんにく しょうが 大根 ねぎ とうもろこし もやし 白菜	米 さとう	ごま ごま油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	635 18.5 26.2 2.2 407
25	白ごはん/お魚ふりかけ 高野豆腐の甘辛がらめ レモン酢あえ 根菜のみそ汁	高野豆腐 かまぼこ 厚揚げ みそ	お魚ふりかけ 青のり	ブロccoli にんじん にんじん	白菜 きゅうり レモン果汁 大根 ごぼう れんこん 玉ねぎ ねぎ	米 さつま芋 さとう 米粉 かたくり粉 はちみつ さとう	大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	634 12.8 23.8 2.3 532
28	白ごはん かつおフライ 小松菜のごまみそあえ 豚汁	かつおフライ みそ ぶた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	もやし キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ こんにゃく	米 さとう	大豆油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	641 16.5 26.0 2.0 328
29	ミルクロール アンサンブルエッグ スパゲッティソテー チンゲンサイのクリーム煮	アンサンブルエッグ ぶた肉 とり肉		にんじん トマト缶 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく エリンギ 玉ねぎ しめじ	ミルクロール スパゲッティ 米粉	サラダ油 サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	603 17.7 31.5 2.0 428
30	白ごはん 和風ハンバーグ ごぼうサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	豆腐ハンバーグ とり肉 油揚げ みそ		にんじん ブロccoli にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ えのきだけ	米 さとう	かたくり粉 ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	623 14.2 31.2 1.7 462
31	チキンライス 豆腐と野菜のナゲット ツナサラダ コンソメスープ ハロウィンデザート	とり肉 豆腐と野菜のナゲット ツナ ベーコン		トマトペースト にんじん にんじん ブロccoli	玉ねぎ 黄パプリカ えだま 豆ジャム キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ セロリ えのきだけ	米 さとう	オリーブ油 大豆油 ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	684 14.2 34.1 2.8 467

お話から  
飛び出した  
料理

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。