

10月 給食だより



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋はスポーツの秋ともいわれます。スポーツを楽しむためには、丈夫な体をつくるのが大切です。そのためにも1日3食、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

朝ごはんを食べよう ~朝食ではじまる元気な1日~ ◇朝ごはんは脳と体にスイッチオン!



朝食は、眠っていた体を活動モードに切り替え、1日を活動的に過ごすための大事なスイッチとしての役割があります。

脳が目覚める



脳にエネルギーを補給し、脳の働きを活発にします。

体温が上がる



寝ている間に下がった体温を上昇させ、活動モードにします。

胃腸が動く



食べ物を食べると、眠っていた胃腸が動きだし、排便をうながします。

◇栄養バランスのよい朝ごはんはスイッチオン!

栄養バランスのよい朝食をとることは、体力・集中力・学習能力にも、大きな影響があります。食欲がない人は、まずは何でもいいので「食べる」ことから始めましょう。

副菜・デザート

(野菜・果物など)



体の調子を整えます。排便をうながします。

主食・主菜・副菜
・汁物(飲み物)を
そろえましょう。

主菜 (卵・肉・魚など)



体をつくります。体温を上げて、体を活動モードにします。

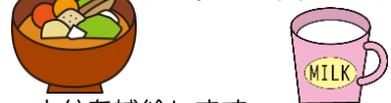
主食 (ごはん・パンなど)



脳と体のエネルギー源になり、集中力が高まります。

汁物・飲み物

(みそ汁・牛乳など)

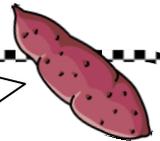


水分を補給します。足りない栄養素を補います。



スイートポテトサラダ

旬の食材
給食メニュー
レシピ紹介



材料 【4人分】

- ・さつまいも 中1本
- ・たまねぎ 1/8個
- ・きゅうり 1/2本
- ・プレーンヨーグルト 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩こしょう 少々

作り方

- ① さつまいもは、きれいに洗って1.5センチほどの角切りにし、水につけておく。
- ② たまねぎはうすくスライス、きゅうりは小口切りにして、塩少々をふっておく。
- ③ さつまいもの水気をきって耐熱皿にいれてラップをし、電子レンジでやわらかくする。やわらかくなったら冷ましておく。
- ④ ②のたまねぎ、きゅうりの水気をかるくしぼり、③のさつまいもと混ぜる。
- ⑤ プレーンヨーグルトとマヨネーズを混ぜあわせたもので和える。

★マヨネーズにヨーグルトを加えることで、カロリーダウンができますよ♪

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うすあげ、みそ、	ごはん、さとう、でんぷん、すりごま、	しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、なめこ、だいこん、こまつな、	617	23.2	19.6	
2	火	ごはん		ハタハタのからあげ ナムル マーボとうふ	ぎゅうにゅう、ハタハタからあげ、ぶたにく、もめんとうふ、	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、	587	23.6	19.6	
3	水	チーズクッパ		かいそうサラダ ビーフシチュー りんご	ぎゅうにゅう、かいそう、ぎゅうにく、なまクリーム、	チーズクッパ、ドレッシング、あぶら、じゃがいも、ハヤシルウ、デミグラスソース、さとう、こめこ、	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、りんご、	687	23.6	25.4	
4	木	ごはん		ぶたにくとだいのすのあまからに ちゃんこうどん	ぎゅうにゅう、だいのす、ぶたにく、とりにく、うすあげ、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、こめこうどん、	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、ほししいたけ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、	742	32.7	19.9	
5	金			オムライス ケチャップ パイザヌススープ とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ベーコン、	むぎごはん、バター、あぶら、じゃがいも、とうにゅうデザート	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、トマト、キャベツ、	599	20.2	17.2	
8	月	体育の日									
9	火	ごはん		サンマのおやき いそかあえ すきやきふうに ブルーベリーデザート	ぎゅうにゅう、さんま、のり、ぎゅうにく、やきとうふ、	ごはん、さとう、くるまふ、ブルーベリーゼリー、	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい、えのき、ねぎ、	663	30.3	19.8	
10	水	ミルクロール		チキンのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ にんじんポタージュ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、	ミルクロール、オリーブオイル、さとう、じゃがいも、バター、こめこ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、トマト、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ、パセリ、	600	28.7	20.8	
11	木			そぼろどんぶり さつまいもとだいのすのごまからめ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、だいのす、かえりほし、うすあげ、みそ、	むぎごはん、さとう、でんぷん、あぶら、さつまいも、こま、みずあめ、	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、しょうが、えだまめ、こまつな、たまねぎ、えのき、	649	28.6	21.0	
12	金	ゆかりごはん		たまごやき れんこんきんぴら きのこけんちん汁	ぎゅうにゅう、だしまきたまご、とりにく、さつまあげ、もめんとうふ、	むぎごはん、あぶら、さとう、	しそ、れんこん、あかピーマン、さやいんげん、にんじん、はくさい、ごぼう、ほししいたけ、しめじ、ねぎ、	569	21.6	15.9	
15	月	むぎごはん		カレーライス フルーツすだま	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー、ミニすいしょう、さとう、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、みかん、パイナップル、バナナ、	754	19.2	15.7	
16	火	ごはん		あじのなんぼんつけ ごまあえ ぶただいこん	ぎゅうにゅう、あじ、うすあげ、ぶたにく、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごま、さといも、	しょうが、ねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、さやいんげん、	629	27.0	19.6	
17	水	バターロール		ハンバーグきのこソース コーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ぶたにく、	バターロール、さとう、オリーブオイル、さとう、じゃがいも、	たまねぎ、しめじ、トマト、コーン、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、	587	27.9	19.6	
18	木	ごはん		とりにくのマーマレードソース ポテトサラダ とんじる	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト、ぶたにく、みそ、	ごはん、でんぷん、あぶら、マーマレードジャム、さとう、じゃがいも、マヨネーズ、	たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、えのき、ねぎ、	637	23.9	21.3	
19	金	ごはん		さばのおやき わかめのすのもの だいこんとさといものそぼろあんかけ	ぎゅうにゅう、さば、わかめ、ぶたにく、	ごはん、さとう、ごま、あぶら、さとう、さといも、でんぷん、	きゅうり、にんじん、だいこん、しょうが、ほししいたけ、さやいんげん、	576	24.4	17.9	
22	月	ごはん		ぶたにくのみそいため こぶきいも かきたまじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、きぬとうふ、たまご、	ごはん、あぶら、さとう、ごま、でんぷん、じゃがいも、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、えのき、にんじん、たまねぎ、ねぎ、	634	25.3	19.1	
23	火	ごはん		はるまき わりほしだいこんのちゅうかあえ ごもくらーめん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ちゅうかめん、	にんじん、わりほしだいこん、きゅうり、キャベツ、しょうが、きくらげ、もやし、ねぎ、	702	20.6	26.0	
24	水	キャロットパン		さけのこうそうパンこやき こまつなソテー さつまいものこめこクリームスープ	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、なまクリーム、	キャロットパン、パンこ、オリーブオイル、あぶら、さつまいも、こめこ、バター、	にんにく、パセリ、こまつな、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、	625	29.6	20.2	
25	木			ぎゅうにくピラフ コーンスローサラダ やさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ベーコン、ヨーグルト、	むぎごはん、バター、あぶら、オリーブオイル、さとう、	にんにく、たまねぎ、しめじ、コーン、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぶ、はくさい、	579	19.6	17.1	
26	金	ごはん		ぶくらぎのあますあんからめ まいたけのたまごとし のりふりかけ	ぎゅうにゅう、ぶくらぎ、とりにく、たまご、のり、	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、くるまふ、	たまねぎ、たけのこ、あかピーマン、ピーマン、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ねぎ、	685	29.8	22.5	
29	月	ごはん		さんみゆき たくあんづけ あさりとあつあけのちゅうかに	ぎゅうにゅう、さつまあげ、あつあげ、ぶたにく、あさり、	ごはん、さとう、あぶら、でんぷん、	しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、	712	30.3	27.3	
30	火	ごはん		どんかつ・とりのからあげ おひたし こんさいみそしる みかん	ぎゅうにゅう、ヒレカツ、とりにく、うすあげ、みそ、	ごはん、あぶら、こむぎこ、でんぷん、さとう、	しょうが、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな、みかん、	614	21.6	20.2	
31	水			あげパン ツナサラダ ポトフ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう、きなこと、ツナ、ウインナー、	ミルクコッパパン、さとう、あぶら、オリーブオイル、じゃがいも、かぼちゃプリン	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、だいこん、セロリー、さやいんげん、	659	23.2	26.6	