

朝晩すっかり涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋ですね。健康な生活を送るためには、栄養・運動・休養のどれかひとつでも欠けてはいけません。それぞれのバランスに気をつけて、快適な毎日を過ごしましょう。

今月の給食目標

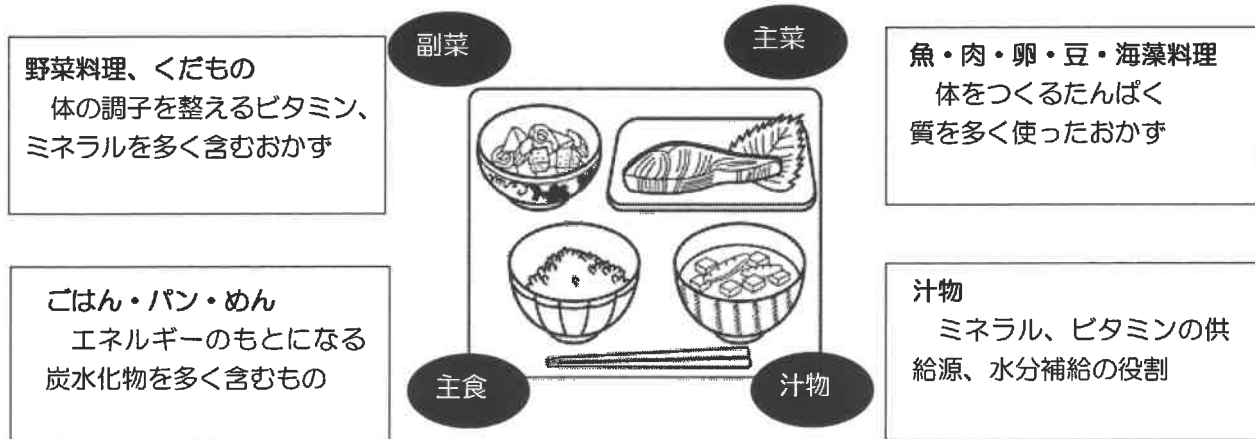
運動と食事の関係を知ろう

運動能力アップの“カギ”はバランスの良い食事

スポーツをするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。そしてそれらを作るのが、食べ物に含まれている栄養素になります。朝食をぬいたり、偏った内容の食事をしていたりすると、どんなに練習をしてもなかなか成果が出ない上に、スタミナ切れを起こしたり、けがをしたりしかねません。スポーツをする人にとって、食事は勝敗を左右するとても重要なものです。



『バランスの良い食事』って？



上のように主食、主菜、副菜、汁物をそろえよう。さらに牛乳、くだものがあると理想的！

給食レシピ

朝ごはんにもおすすめ！ ◆ 小松菜のナムル ◆ (4人分)

材料)
小松菜 4束
もやし 1/2袋
にんじん 1/3本
卵 1個
しらす干し 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
さとう 小さじ1/3
ごま 小さじ1

作り方)
①小松菜は2.5cm幅、にんじんはせん切りにする。
②卵は錦糸卵を作って冷ましておく。
③小松菜、にんじん、もやしを茹でて水冷し、水気をきる。
④野菜、卵、しらす干しと調味料を混ぜ合わせる。
⑤ごま、ごま油を加えて仕上げる。

※調味料はしらす干しの塩分に合わせて調節してください。

ごま油 小さじ1

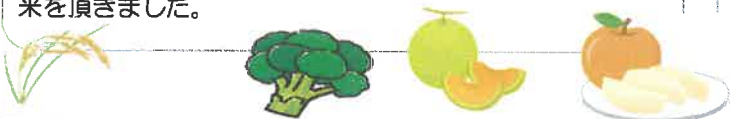
小松菜としらす干しで成長期に大切な鉄分とカルシウムを補給しましょう。ごま油の香りが◎で、朝食欲がない人には、特にオススメです。



予定献立表

10月号

三崎中学校

月	火	水	木	金
9月に畠田さんからメロン、前田さんから梨を頂きました。給食でおいしく頂きました。寺家の池端さんよりブロッコリー、引砂の竹森さんよりお米を頂きました。 				
9月4日から始まっている奥能登芸術祭にちなみ「食の大蔵ざらえ」と題して昔は食べていたけど最近ではあまり食べなくなった料理や食べ物をうちのの人に聞いてもらいました。ご協力ありがとうございました。そこで、今月は「さつまいもの日」とからめて「さつまいもごはん」を出します。9月には「けんちん汁」を出しました。				
10月1日 チキンライス いかくんサラダ かに玉スープ 牛乳 エネルギー 778Kcal たんぱく質 29.9g 脂質 21.3g 食塩 6.5g				
4日	5日	6日	7日	8日
ごはん 揚げぎょうざ・ナムル マーボー豆腐 牛乳 エネルギー 997Kcal たんぱく質 36.7g 脂質 38.9g 食塩 2.5g	ごはん 豚肉のカレーソテー かきたま汁 ヨーグルト・牛乳 エネルギー 855Kcal たんぱく質 40.4g 脂質 20.4g 食塩 3.2g	ごはん さばの味噌煮・ごま和え 豚汁 牛乳 エネルギー 813Kcal たんぱく質 32.7g 脂質 22.3g 食塩 2.9g	コッペパン 和風スパゲッティ コンソメスープ 果物（りんご）・牛乳 エネルギー 810Kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.6g 食塩 4.3g	さつまいもごはん チキンナゲット・ゆかり和え みそ汁 牛乳 エネルギー 616Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.6g 食塩 2.6g さつまいもの日
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん 蒸しシューマイ・中華和え サンラータン 牛乳 エネルギー 720Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.0g 食塩 2.1g	秋の香りご飯 ひじき入り卵焼き・サラダ みそ汁 牛乳 エネルギー 886Kcal たんぱく質 37.3g 脂質 28.4g 食塩 4.9g	ごはん ちくわの磯部揚げ・切干大根の煮物 とり野菜 牛乳 エネルギー 930Kcal たんぱく質 40.7g 脂質 26.9g 食塩 4.0g	1・2年生 遠足 3年生 修学旅行 	ごはん チーズ納豆 親子煮 牛乳 エネルギー 822Kcal たんぱく質 36.2g 脂質 19.4g 食塩 3.5g 3年生 修学旅
18日	19日	20日	21日	22日
ごはん ごぼうサラダ・洋風おでん 果物（オレンジ） 牛乳 エネルギー 858Kcal たんぱく質 36.9g 脂質 23.8g 食塩 4.6g	ジャンバラヤ コールスローサラダ とろみスープ 牛乳 エネルギー 968Kcal たんぱく質 31.4g 脂質 37.0g 食塩 4.6g	ごはん 魚のたつた揚げ・おひたし みそ汁 牛乳 エネルギー 947Kcal たんぱく質 37.1g 脂質 37.2g 食塩 2.7g	ごはん いかのかりん揚げ・ごま和え チンゲン菜のスープ 牛乳 エネルギー 790Kcal たんぱく質 30.8g 脂質 24.0g 食塩 3.7g	カレーライス 野菜サラダ レアチーズ風ムース 牛乳 エネルギー 858Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 25.5g 食塩 2.2g
25日	26日	27日	28日	29日
ごはん オムレツ・五目きんぴら みそ汁 牛乳 エネルギー 724Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.0g 食塩 2.9g	ごはん ハンバーグ・添え野菜 スープ 牛乳 エネルギー 847Kcal たんぱく質 29.2g 脂質 23.1g 食塩 4.9g	ごはん 野菜ラーメン・ツナマヨサラダ 果物（バナナ） 牛乳 エネルギー 1040Kcal たんぱく質 38.3g 脂質 18.7g 食塩 3.2g	わかめごはん さざなみ和え 肉みそおでん 牛乳 エネルギー 762Kcal たんぱく質 31.6g 脂質 23.5g 食塩 2.5g	ごはん まるごとグラタン・コーンサラダ パンプキンシチュー かぼちゃプリン 牛乳 エネルギー 979Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 30.7g 食塩 2.0g

※材料の都合により献立が変更する場合があります。