

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 酢の物 けんちん汁	きのごはん 旬の食材 さばのおろしだれ 付) ゆで野菜 根菜のみそ汁	ちゃんぽんうどん 塩昆布サラダ デザート	ご飯 肉のごまパン粉焼き 付) 野菜炒め 春雨マヨサラダ 呉汁風	パン 魚のピカタ(さわら) 付) 人参甘煮 ほうれん草とチーズのサラダ 蕪のコンスープ
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
 スポーツの日	中華丼 ひじき入り中華サラダ 野菜スープ	キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	ご飯 治部煮 石川県 大豆入りサラダ 蓮根すり流し汁 石川県産食材を使った献立	パン なすのミートグラタン 人参とアーモンドのサラダ きのこスープ
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
【振替休業日】 	鶏そぼろ丼 さつま芋とりんごのサラダ えびのスープ	クリームスパゲッティ 卵と白菜のサラダ デザート	ご飯 いかメンチ 付) ゆで野菜 かぶのゆず和え ぶり大根 石川県	パン チリコンカン ブロッコリーとコーンのサラダ ほうじ茶プリン
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
ご飯 肉団子あんからめ ごま酢和え 八宝菜	チャーハン 切干大根の中華和え もずくスープ	かやくうどん おからツナサラダ デザート	ご飯 ふくさ焼き 付) 青菜の浸し 五目豆 さつまいもと白菜の味噌汁	パン 白みそ入りクリームシチュー 白菜のじゃこサラダ 手作りりんごゼリー
30 (月)	31 (火)	 <p>新米の季節です！ 10月頃、給食のお米が新米に切り替わる予定です。 お楽しみに！ 給食で使っているお米は、品種はこしひかり、100%石川県で収穫されたものです(精白米にビタミンB1・B2強化米を添加しています)。炊飯は学校の調理室で行っています。</p>		
ご飯 出汁巻き卵 付) お浸し のりマヨポテトサラダ いわしつみれ汁 リクエスト	チキンライス かぼちゃ型ハンバーグ ハロウィン 付) コーンサラダ チリトマトスープ			

※牛乳は毎日つきます。※都合により献立を変更することがあります。

スポーツの秋です。

スポーツをするときの食事は、どんな内容がよいのでしょうか？

それは・・・

栄養バランスの良い食事を3食きちんと食べることが基本です。



主食・・・ごはん・パン・めんのこと、体を動かすエネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれます。

主菜・・・肉・魚・卵・大豆・大豆製品を使った料理のこと、体を作る材料となるたんぱく質が多く含まれます。

副菜・・・野菜・海藻・きのこ・芋類などを使った料理のこと、体の調子を整えるビタミン・ミネラルや、食物繊維が多く含まれます。

牛乳・乳製品や果物もそろえましょう。

持久力をつけたい！

- ・体にエネルギーを蓄える→炭水化物(主食)を多めにとる
- ・エネルギー作りをスムーズにする→ビタミンB1をとる
- ・貧血を予防する
→鉄を多くとる
鉄の吸収を助けるビタミンCと一緒にとる



筋力・瞬発力をつけたい！

- ・筋肉量を増やす →たんぱく質を十分にとる。
脂質をとりすぎない
- ・丈夫な骨を作る
→カルシウムを十分にとる

