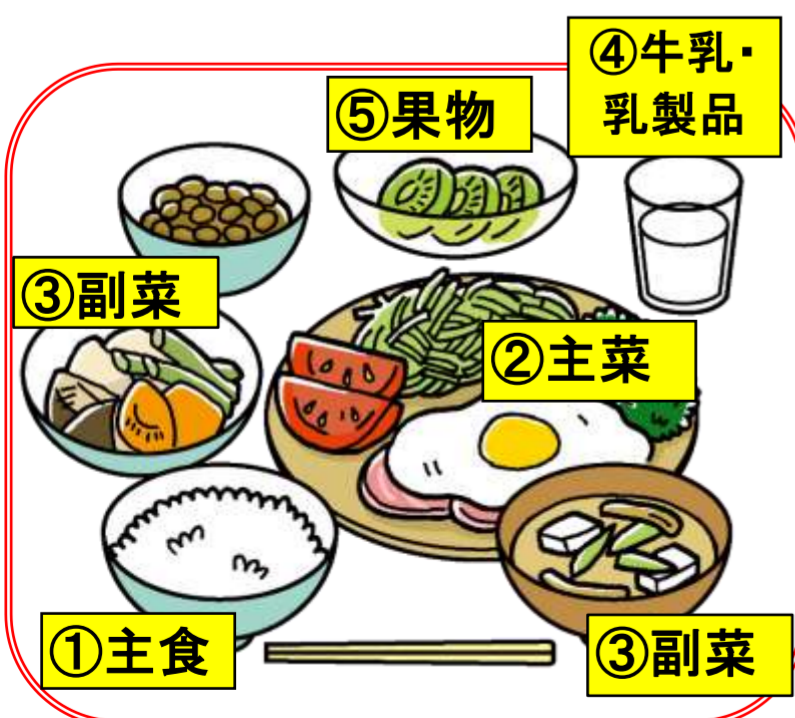


<b>新米のお知らせ</b> 10月中旬に、新米に切り替わる予定です！ 	10/1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
	中華飯 ひじき入り中華サラダ 野菜スープ 旬の食材	かやくうどん 野菜のツナ和え 果物 (りんご) 旬の食材	ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 わかめの酢の物 けんちん汁	パン 肉のピカタ、人参甘煮 ほうれん草とチーズのサラダ かぶのミルクスープ 旬の食材
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ご飯 オムレツ野菜あんかけ のりマヨポテトサラダ ちゃんこ汁	きのこごはん 旬の食材 さばのおろしだれ付) ゆで野菜 根菜のみそ汁	ご飯 家常豆腐 切干大根の中華和え わかめスープ	ご飯 ミートローフ 付) ゆで野菜 ミニナポリタン 麦入りスープ	パン ほうれん草の卵焼き ポテトベーコンソテー ミネストローネ
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
 <b>スポーツの日</b>	他人丼 ごまあえ かぶのすまし汁	キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ	ご飯 いかメンチ、ゆで野菜 かぶのゆず和え 旬の食材 大根と厚揚げの煮物	パン フリカッセ キャロットラペ キャベツとマカロニのソテー
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
ご飯 いわし生姜煮 切干大根のごま酢和え 中華煮込み	わかめご飯 ふくさ焼き 五目豆 さつまあげの味噌汁	あんかけスパゲッティ 名古屋 キャロトレサラダ ヨーグルト	ご飯 治部煮 石川県 大豆入りサラダ めった汁	パン なすのミートグラタン 人参とりんごのサラダ きのこスープ
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	※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。
ご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ きんぴらごぼう ごま豆乳みそ汁	二色丼(鶏そぼろ・卵) ダブルいもサラダ えびのスープ	ご飯 肉のごまパン粉焼き 付) 野菜炒め 春雨のマヨネーズ和え 呉汁風	ご飯 擬製豆腐 ひじき炒め煮 根菜のかす汁	

## スポーツをする人は、どんな食事をすればいいの？

スポーツをする人には、いつもより多くのエネルギーや栄養素が必要です。ですが、特別な料理は必要ありません。基本は、栄養バランスがよく、エネルギー量を多くとる食事です。  
**☆栄養のバランスをととのえるには、下の①～⑤をそろえましょう！**



- ①**主食**・・・体を動かすエネルギーのもとになる (ごはん、パン、麺)
- ②**主菜**・・・筋肉・骨・血液などの体をつくる (肉・魚・卵・大豆製品)
- ③**副菜**・・・体の調子を整える (野菜・きのこ・海藻、いも類)
- ④**牛乳・乳製品**・・・骨をつくるもとになる
- ⑤**果物**・・・疲れをやわらげる、体の調子を整える

★④牛乳・乳製品、⑤果物は、食事で食べきれない人は、補食でとってOKです (補食＝1日3回の食事だけではとりきれない、エネルギーや栄養素をとるための間食のこと)



必要な量を食事からとるためには、朝ごはんからしっかり食べることも大切です！