

10月 給食 だよ

令和6年10月
津幡南中学校

さわやかな風が吹く気持ちのよい季節になりました。秋は「実りの秋」といわれ、さまざまな食べ物が旬を迎えます。よく食べて、よく運動をして心身ともに実りの多い秋にしましょう。

新米の季節です



主食としてのごはんの良さを見直そう！

秋は新米が出回り、食事が一段とおいしく感じられる季節です。給食でも、河北郡市産一等米コシヒカリの新米が提供されます。ごはんの良さについて考えてみましょう。

お米には、どんな栄養があるの？

お米には、体や脳を動かすためのエネルギー源となる、炭水化物が豊富です。

そのほかにも、たんぱく質やビタミン、食物繊維がバランスよく含まれています。



主食としてのお米

主食には、お米以外にもパンや麺があります。お米は「粒」の状態です。小麦粉を加工して作られるパンやめんよりも、消化に時間がかかります。そのため腹持ちがよく、炭水化物を長時間補うことができるので、集中力が持続します。



日本型食生活の良さを見直してみよう！

ごはんを中心として、主菜、副菜、汁物を組み合わせた日本型食生活は、栄養バランスの良い健康的な食事です。

おかず中心の食事にならないよう、ごはんをしっかり食べましょう。



スポーツには食事がカギ！

外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

スポーツをしているからといって特別な食事をする必要はありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーが必要です。量を増やしたり、料理を1品多くしたりして、しっかりエネルギーや栄養をとることを心がけましょう。

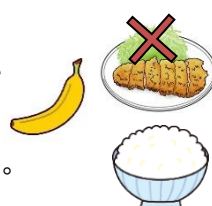
大切なのは…栄養バランス！



試合当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化に良いものがおすすめです。試合が始まる3～4時間前には食事をすませましょう。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう





令和6年度 10月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に黒や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	ごはん 魚の紅葉ソース しめじ和え さつま汁	ふくらぎ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう	だいこん にんじん しめじ さまつ菜 もやし にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	839	35.8	27.2
2	ごはん くりコロッケ ひき肉のみそ炒め 鶏ごぼう汁	豚肉 みそ 鶏肉 絹ごし豆腐	米 じゃがいも くり さつまいも 植物油 小麦粉 水あめ でんぷん さとう 大豆油 さとう	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん にんじん	796	26.2	26.3
3	麦ごはん ワインナー わかめとキャベツのサラダ チキンカレー	ワインナー わかめ 鶏肉 チーズ	米 小麦粉 さとう 油 じゃがいも 油 カレールウ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん にんにく しょうが	854	28.5	29.2
4	米粉ミルクロール 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティソテー 野菜チャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ワインナー ベーコン 牛乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン マーマレードジャム スパゲッティ 油 じゃがいも 油 米粉	たまねぎ ピーマン にんじん たまねぎ さまつ菜	774	34.1	29.4
7	ごはん 豚肉のしょうが炒め ごま汁 くだもの(りんご)	豚肉 油あげ みそ	米 油 さとう でんぷん もち ごま	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん ピーマン だいこん にんじん えのきだけ ねぎ りんご	789	31.4	18.3
8	ごはん わかさぎフリッター ゆかり和え おでん	わかさぎ 沖あみ あおさ	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油	キャベツ きゅうり にんじん 赤しその粉 だいこん にんじん こんにゃく	754	26.2	21.6
9	ごはん ポークシューマイ もやしと小松菜のナムル キムチと豆腐のチヂ	豚肉 大豆たん白	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油	たまねぎ しょうが もやし さまつ菜 にんじん キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん たら りんご にんにく) はくさい たまねぎ えのきだけ たら こんにゃく	762	29.3	23.1
10	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁	鶏肉 油あげ みそ	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう	レモン果汁 ブロッコリー キャベツ もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきだけ	814	35.7	25.3
11	ミルクロール キャベツメンチカツ コールスローサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 小麦粉 でんぷん 油 さとう 豚脂 大豆油 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ミートボール(ひひ粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) じゃがいも ハヤシルウ	キャベツ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミートボール(たまねぎ フルーン しょうが) たまねぎ にんじん トマト	808	26.7	35.2
ス ポ ー ツ の 日							
15	ごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかまヨ和え めった汁	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) かつお節 豚肉 みそ	米 ハンバーグ(じゃがいも 豚脂 でんぷん 油 さとう) さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ さつままいち	ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ ブロッコリー にんじん もやし だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	798	32.4	22.5
16	ごはん スタミナ丼(白ごはん) (黄) キャベツの塩こんぶ和え 豆腐みそスープ	豚肉 塩昆布 油あげ 絹ごし豆腐 みそ 豆腐	米 油 さとう ごま でんぷん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく たら りんご キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん しめじ さまつ菜	750	32.5	20.7
17	ごはん きびなごのかりかりフライ 浦上そば ちゃんぽん麺	きびなご 豚肉 さつまあげ 鶏肉 なるこ	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉(小麦粉) 塩米粉 油 大豆油 油 さとう 中華めん	しょうが にんじん ごぼう もやし こんにゃく キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	785	28.2	19.0
18	胚芽パンズ ハムカツ ツナサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 豚肉 大豆たん白 大豆粉 ツナ 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン さとう パン粉 小麦粉 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも 油 さとう	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんじん トマト	766	29.5	29.3
21	ごはん ごきつねごはん 大豆とじゃがいものりしお★ 大根のみそ汁	豚肉 油あげ 大豆 あおのり 鶏肉 みそ	米 小麦粉 さとう 油 じゃがいも でんぷん 大豆油	にんじん えだまめ だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん	857	32.8	31.9
22	ごはん 鶏と根菜のチリソース煮 ワンタンスープ デザート(ヨーグルト)	鶏肉 ワンタン(豚肉 大豆たん白 みそ) ヨーグルト	米 さつままいち 米粉 でんぷん 大豆油 ごま油 さとう ワンタン(小麦粉 油 でんぷん さとう)	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ワンタン(たまねぎ しょうが) にんじん もやし 干ししいたけ ねぎ	849	27.7	24.2
23	ごはん さばのごまみそ焼き あいませ風 かきたま汁	さば 赤みそ みそ 油あげ 鶏卵 絹ごし豆腐	米 ごま さとう 油 さとう でんぷん	しょうが だいこん にんじん ごぼう たまねぎ えのきだけ さまつ菜	814	35.8	28.3
24	ごはん 鶏肉の竜田揚げ れんこんとまこもの塩炒め★ 厚揚げとキャベツのみそ汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 米粉 でんぷん 大豆油 油 ごま油	しょうが れんこん にんじん まごも こんにゃく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ	772	35.3	22.2
25	米粉ミルクロール オムレツのミートソースかけ ポテトサラダ 白玉スープ	脱脂粉乳 オムレツ(鶏卵) 豚肉 鶏肉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン オムレツ(油 でんぷん) 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 白玉もち	たまねぎ トマト きゅうり にんじん はくさい にんじん さまつ菜	764	30.4	30.6
28	中華風カレー丼(白ごはん) (黄) 大学いも 肉団子のスープ	豚肉 うずら卵 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	米 ごま油 さとう でんぷん さつままいち 米粉 でんぷん 大豆油 さとう 水あめ ごま 油 ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) 香粉	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しょうが ミートボール(たまねぎ フルーン しょうが) もやし にんじん ねぎ	824	27.5	21.2
29	ごはん 三味焼き ひじきの炒め煮 とり野菜うどん	さつまあげ ひじき 油あげ 鶏肉 みそ	米 ごま油 さとう 油 さとう 米粉うどん さとう	ねぎ しょうが にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく はくさい もやし にんじん えのきだけ	866	33.0	17.7
30	ごはん 豆腐と鶏肉のフライ 野菜のごまマヨ和え のっぺい汁 飲むヨーグルト(牛乳の代わりにつきます)	木綿豆腐 鶏肉 油あげ ヨーグルト	米 パン粉 でんぷん さとう 大豆油 ごま ノンエッグマヨネーズ 里いも でんぷん	たまねぎ ねぎ さまつ菜 もやし にんじん とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	745	24.1	21.2
31	ハヤシライス(麦ごはん) (ルウ) キャベツのソテー かぼちゃの手作り米粉マフィン	豚肉 ベーコン 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 油 ハヤシルウ 油 米粉 さとう 油	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ もやし にんじん かぼちゃ	822	24.0	22.1

※牛乳が毎日つきます。赤のなごまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線__の食品は、河北郡市産です。



10月の栄養価平均	800	15.2%	27.9%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~ 20%	19~ 30%