令和4年度　9月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

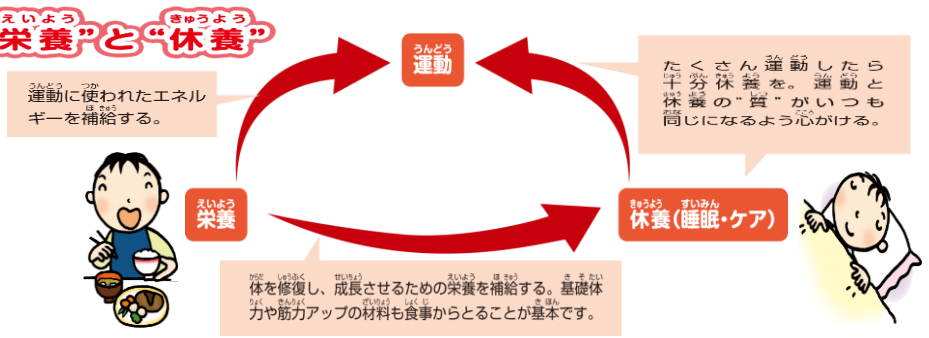
日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	木	パン、ぎゅうにゅう さかなフライ、ボイルキャベツ はるさめスープ	681	795	ぎゅうにゅう、とうふ さかなフライ	パン、こめあぶら とんかつソース はるさめ	キャベツ、にんじん、ほうれんそう たまねぎ
2	金	セルフとりめし、ぎゅうにゅう とうがんじる	604	717	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、とうふ いとかまぼこ	ごはん	ごぼう、にんじん、いとこんにゃく ほししいたけ、グリンピース とうがん、えのき、ねぎ
5	月	ごはん、ぎゅうにゅう きんぴらごぼう こんぶあえ	574	678	ぎゅうにゅう、とりにく ひらてん、ちくわ しおこんぶ	ごはん	ごぼう、にんじん、いとこんにゃく いんげん、キャベツ、こまつな
6	火	パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ、グリーンサラダ ブルーベリージャム	686	802	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、わかめ	パン、オリーブオイル、じゃがいも、ブルーベリージャム	にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー
7	水	ごはん、ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら かわりおひたし、なめこじる	646	772	ぎゅうにゅう、ひじき ぶたにく、とうふ、みそ	ごはん、こめあぶら、さつまいものてんぷら	ほうれんそう、キャベツ、にんじん だいこん、なめこ、ねぎ
8	木	パン、ぎゅうにゅう やさいたっぷりミートスパゲティ、フルーツしらたま	724	851	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ	パン、スパゲティ こめあぶら しらたま	にんじん、たまねぎ、キャベツ なすび、ピーマン、マッシュルーム みかん、もも、パイナップル
9	金	ごはん、ぎゅうにゅう いもにじる、わかめとささみのバンバンジーサラダ おつきみデザート	591	701	ぎゅうにゅう、ぶたにく ささみ、わかめ	ごはん、さといも ドレッシング おつきみデザート	にんじん、こんにゃく、だいこん しめじ、ねぎ、キャベツ
12	月	あつあげのカレーそぼろどん ぎゅうにゅう かぼちゃサラダ	697	838	ぎゅうにゅう、とりミンチ あつあげ	ごはん、ドレッシング、カレールウ かたくりこ	にんじん、たまねぎ、こまつな かぼちゃ、キャベツ、コーン
13	火	ミートサンド、ぎゅうにゅう ABCマカロニスープ	633	733	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ とうふ、ウインナー	パン、こめあぶら マカロニ	にんじん、たまねぎ、キャベツ エリンギ
14	水	わかめごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに うめあえ	582	689	ぎゅうにゅう、とりにく わかめ、ひらてん	ごはん	にんじん、きりぼしだいこん いとこんにゃく、グリンピース キャベツ、えのき、ねりうめ
15	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのわふうあまずあん まめサラダ	689	806	ぎゅうにゅう、にくだんご あつあげ、だいず	パン、こめあぶら かたくりこ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ピーマン もやし、ほししいたけ、キャベツ コーン
16	金	ごはん、ぎゅうにゅう キムチチゲふう おかかあえ	621	740	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、かつおぶし みそ	ごはん	にんじん、たまねぎ、こんにゃく もやし、はくさいキムチ キャベツ、ブロッコリー
20	火	パン、ぎゅうにゅう はるさめのいために ツナマヨサラダ	651	756	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ツナ	パン、こめあぶら たまごをつかっていないマヨネーズ はるさめ	にんじん、もやし、たまねぎ、にら ほししいたけ、キャベツ、こまつな
21	水	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーなす こんにゃくサラダ	666	798	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ あつあげ、あかみそ	ごはん、かたくりこ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、なすび、ねぎ こんにゃく、ほうれんそう、しめじ
22	木	パン、ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームに ひじきのイタリアンマリネ	619	715	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき	パン、ドレッシング シチュールウ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ いんげん、きゅうり、キャベツ
26	月	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん、ゆかりあえ わかめのみそしる	591	701	ぎゅうにゅう、かつお とうふ、わかめ、みそ	ごはん	だいこん、つちしょうが、キャベツ もやし、ゆかり、にんじん たまねぎ、ねぎ
27	火	パン、ぎゅうにゅう やきそば、フルーツポンチ	723	850	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん カクテルゼリー	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし ピーマン、みかん、パイナップル
28	水	ピリからちゅうかどん ぎゅうにゅう ほうれんそうときのこのナムル	600	712	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、	ごはん、こめあぶら、かたくりこ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ ほししいたけ、ねぎ、ほうれんそう しめじ、もやし
29	木	パン、ぎゅうにゅう デミグラスハンバーグ ボイルキャベツ きりぼしだいこんのスープ	664	773	ぎゅうにゅう、ハンバーグ とりミンチ	パン	キャベツ、きりぼしだいこん、にんじん たまねぎ、エリンギ
30	金	くまのぎゅうカレー ぎゅうにゅう、ふくじんづけ はるさめのうめサラダ	782	949	ぎゅうにゅう くまのぎゅう いとかまぼこ	ごはん、こめあぶら、じゃがいも カレールウ はるさめ	にんじん、たまねぎ、グリンピース ふくじんづけ、きゅうり、キャベツ ねりうめ

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

9月給食だより　スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢みている人や部活動で毎日一生懸命に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器を大きくするためにも体作りが大事！体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに気をつけることがとても大切です。睡眠不足・練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと試合中に能力を発揮できないだけでなく故障やケガにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”

スポーツ選手じゃなくても、9月から10月にかけては、体育祭や・運動会で普段よりも体を動かすことが多い時期で疲れもでやすいです。運動・休養・栄養のバランスのためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」で朝からしっかり食べてきましょう！