


10月2日(月)

～ 10月8日(日)

提出日

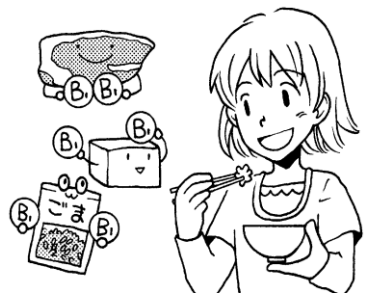
9月5日(火)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		<p style="text-align: center;"><b>10月9日は、スポーツの日</b> <b>運動能力をアップするためには</b> <b>食事が重要です。</b></p> <p>運動能力アップには、食事が重要なかぎを握っています。 体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。 朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。 まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。</p> 	給食 弁当	
2 (月)	<p>●ごはん ▲カリカリがんも ■豚肉と茎わかめの炒め物 ◆なめこ汁 ▼りんご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 859kcal】 【蛋白質 34.2g】 【脂質 24.6g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 ▲豆腐 えびすり身 ツナフレーク にんじん ごぼう えだまめ 牛乳 卵 ひじき しょうが でんぶん 小麦粉 しょうゆ コーンフレーク 油 中濃ソース ■豚肉 きわかめ じゃがいも ごぼう にんじん サラダ油 しょうゆ 砂糖 酒 えだまめ とう がらし ◆なめこ 豆腐 ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼りんご ○牛乳</p>			給食 弁当
3 (火)	<p>●黒糖パン ▲さけのみみじ焼き ■ジャーマンポテト ◆海藻サラダ ▼コーンポタージュ ○ポップビーンズ(カレー風味) △牛乳</p> <p>【エネルギー 828kcal】 【蛋白質 35.7g】 【脂質 36.1g】 【食塩相当量 3.7g】</p> <p>●黒糖パン ▲ぎんざけ 白ワイン こしょう にんじん マヨネーズ チーズ ■ベーコン じゃがいも キャベツ たまねぎ コーン パセリ 塩 こしょう コンソメ サラダ油 マーガリン こしょう ◆キャベツ きゅうり にんじん 海藻ミックス 酢 サラダ油 ごま油 しょうゆ こしょう 砂糖 ▼たまねぎ クリームコーン コーン 花豆 塩 こしょう ローリエ サラダ油 バター 小麦粉 牛乳 豆乳 豚鶏スープ パセリ ○ひよこまめ でんぶん 油 塩 カレー粉 △牛乳</p>			給食 弁当
4 (水)	<p>●中華丼 ▲チャップチェ ■ピリ辛トックスープ ◆フルーツポンチ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 813kcal】 【蛋白質 34.1g】 【脂質 17.3g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 豚肉 いか えび うずら卵 なたと あさり はくさい たまねぎ にんじん きくらげ しょうが サラダ油 塩 こしょう オイ スターソース しょうゆ 豚鶏スープ でんぶん ごま油 ▲はるさめ キャベツ こまつな 味付けメンマ ごま油 こしょう しょうゆ オイスターソース ごま ◆とろ肉 トック もやし たけのこ こまつな にんじん しょうが こしょう 薄口しょうゆ 塩 豆板醤 豚鶏 スープ ◆もも缶 みかん缶 りんご缶 カクテルゼリー 砂糖 ▼牛乳</p>			給食 弁当
5 (木)	<p>●スパゲティミートソース ▲甘食 ■コーンサラダ ◆ポテトスープ ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 836kcal】 【蛋白質 35.0g】 【脂質 25.6g】 【食塩相当量 3.5g】</p> <p>●スパゲティ オリーブ油 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム あさり サラダ油 塩 コンソメ こしょう にんにく マトビュレー ケチャップ トマト ハヤシルウ チーズ パセリ ▲小麦粉 ベーキングパウダー 重曹 砂糖 マーガリン 卵 牛 乳 エバミルク ■コーン キャベツ きゅうり にんじん 薄口しょうゆ 酢 サラダ油 こしょう 砂糖 レモン果汁 ◆ハム じゃが いも たまねぎ にんじん こまつな セロリー しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼オレンジ ○牛乳</p>			給食 弁当
6 (金)	<p>●秋のかおりごはん ▲さんまのおろしソース ■小松菜のり和え ◆味噌けんちん汁 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 812kcal】 【蛋白質 33.8g】 【脂質 25.1g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 しょうゆ こんぶ とろ肉 油揚げ ふなしめじ にんじん 酒 三温糖 かつおぶし さつまいも えだまめ ▲さんま 酒 塩 だいこん しょうゆ みりん ■こまつな もやし にんじん のり ごま しょうゆ みりん ◆豆腐 じゃがいも こんにやく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼牛乳</p>			給食 弁当

10月9日(月)

～ 10月15日(日)

給食メニュー		<p style="text-align: center;"><b>スポーツの日</b></p> <p style="text-align: center;"><b>運動と食事Q &amp; A</b></p> <p>Q 練習による疲労を早く回復させる食事はありますか</p> <p>A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。 疲労回復のためには、十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。 疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など消化のよいものを食べましょう。</p> 	給食 弁当	
9 (月)	<p style="text-align: center;"><b>スポーツの日</b></p>			給食 弁当
10 (火)	<p>●黒糖パン ▲ポテトミートグラタン ■シリアルサラダ ◆小松菜と鶏肉のスープ ▼メイプルカシューナッツ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 810kcal】 【蛋白質 38.9g】 【脂質 31.4g】 【食塩相当量 3.8g】</p> <p>●黒糖パン ▲じゃがいも 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム あさり サラダ油 コンソメ こしょう 赤ワイント マトビュレー トマト ハヤシルウ パセリ チーズ ■コーンフレーク キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 こしょう ◆とろ肉 卵 こまつな ながねぎ しょうゆ 塩 しょうが 豚鶏スープ でんぶん ▼カシューナッツ メープルシ ロップ ○牛乳</p>			給食 弁当
11 (水)	<p>●ごはん ▲ひじきふりかけ ■さばのソース焼き ◆なめこ和え ▼味噌汁 ○グレープフルーツ △牛乳</p> <p>【エネルギー 827kcal】 【蛋白質 31.1g】 【脂質 29.2g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 ▲ひじき しょうゆ 三温糖 みりん 酒 ごま かつおぶし ■さば しょうが しょうゆ ウスターソース 三温糖 酒 ◆こ まつな もやし にんじん なめこ しょうゆ みりん 酒 ごま ▼豆腐 油揚げ じゃがいも ながねぎ わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ○グレープフルーツ △牛乳</p>			給食 弁当
12 (木)	<p>●ちゃんぽん麺 ▲わかさぎのフリッター ■ナムル ◆りんごとさつまいもの蒸しパン ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 801kcal】 【蛋白質 38.8g】 【脂質 25.6g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●中華めん 豚肉 いか えび なたと うずら卵 あさり はくさい もやし チンゲンサイ にんじん ながねぎ きくらげ おろししょう が 塩 こしょう しょうゆ 酒 でんぶん 豚鶏スープ ごま油 ▲わかさぎフリッター 油 ■だいずもやし こまつな にんじん ご ま しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 豆板醤 ◆むしパンミックス ベーキングパウダー 卵 牛乳 生クリーム さつまいも りんご缶 ▼牛乳</p>			給食 弁当
13 (金)	<p>●キャラットライスのクリームソースかけ ▲いかんサラダ ■アルファベットスープ ◆オレンジゼリー ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 841kcal】 【蛋白質 32.0g】 【脂質 22.4g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 コンソメ キャロットジュース とろ肉 いか えび あさり ベーコン たまねぎ にんじん ふなしめじ サラダ油 バター 小麦 粉 牛乳 生クリーム チーズ 塩 こしょう ローリエ 豚鶏スープ プロッコリー パン粉 ▲かぶ キャベツ にんじん きゅうり い かん製 しょうゆ こしょう 酢 レモン果汁 サラダ油 砂糖 ■マカロニ たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン セロリー 塩 こしょう しょうゆ コンソメ 豚鶏スープ ◆クールゼリー オレンジジュース みかん缶 ▼牛乳</p>			給食 弁当

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満  
※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%