

2021年度

10月 給食だより

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25)3204

芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋などと言われるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる季節です。体調を崩さないよう規則正しい生活を心がけ、秋を満喫しましょう。

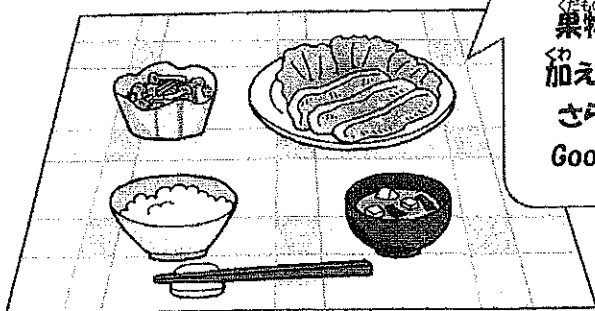
10月の給食目標
食事と運動について知ろう



運動にとって食事は、練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わって来こともあります。試合で力を出し切れるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。

食事の基本は、1日3食、

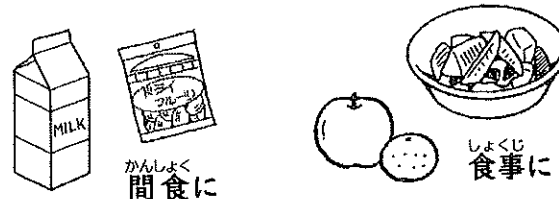
バランスよく!



乳製品や
果物を
加えると
さらに
Good!

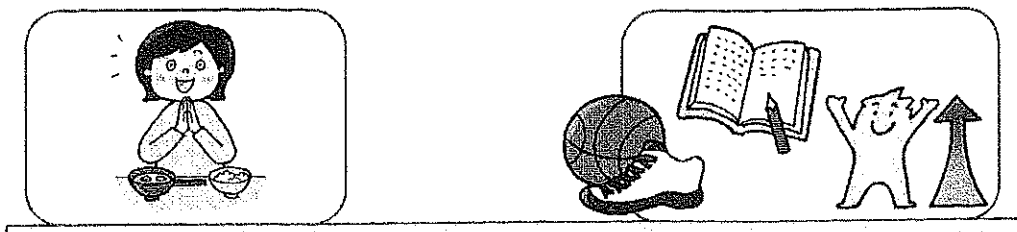
鉄・カルシウム・ビタミン類を
意識してとろう!!

激しい運動をすると、汗と共に鉄やカルシウムなどのミネラルが体の外に出てしまいます。鉄が不足すると貧血になり、カルシウムが不足すると骨折などのケガにつながります。ビタミン類は、疲労回復に効果があります。積極的にとるようにしましょう。



運動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。大切なのは、毎日、3食の栄養のバランスを考えて食べることです。「主食、主菜、副菜、(汁物)」をそろえると、栄養のバランスがよい食事になります。

食事と運動のエネルギー量のバランスが大切です



食事でのエネルギー量

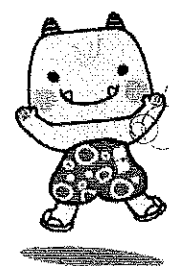
運動+生活+成長に使うエネルギー量

月	火	水	木	金
 ~えちごんのぼくもランチ~ 今月は旬のさつまいもを使った「さつまいものカリポリサラダ」が登場します! さつまいもとじゃこを揚げ、そこにキャベツ、小松菜、サラダチキンを加えて和えました。ほくほくのさつまいもの食感をぜひ味わいましょう!			 1 里わかめの炒め物 ほっけのカレー焼き ごはん にら玉汁	581/31.6/2.6 742/37.6/3.0
4 れんこん金平 レバーのアーモンドカクテル ごはん 大根汁 702/27.8/2.4 885/331/2.8	5 型抜きチーズ あぶたま丼 味噌けんちん汁 657/29.6/2.5 834/35.3/3.2	6 大学芋 竹輪の磯部焼き うどん すきやきうどん汁 690/26.9/2.5 877/34.6/3.3	7 ごま酢和え さんまの塩焼き さつまいもご飯 すまし汁 607/25.1/2.3 779/30.4/2.6	8 めいご目の愛護デー ほうれん草のおひたし 鶏込みハンバーグ ごはん ミネストローネスープ 585/22.0/2.2 720/25.0/2.4
11 えびシューマイ 中華丼 わかめスープ 662/29.0/3.5 845/34.8/3.9	12 もやしのナムル 手作りの春巻き ごはん 春雨スープ 651/23.2/2.1 826/27.6/2.5	13 しょうゆフレンチ つくね煮し ごはん ABCスープ 634/25.5/2.3 810/30.3/2.8	14 アーモンド白和え さめの揚げ煮 ごはん 豚汁 682/29.9/2.2 864/35.6/2.8	15 和風ポテトサラダ 厚揚げのピリ辛炒め ごはん ちくわの味噌汁 623/27.5/2.3 766/32.1/2.7
18 酢の物 スタミナ丼 なめこ汁 596/26.6/2.4 764/31.3/3.0	19 さつまいものカリポリサラダ 鶏肉の照り焼き ごはん 里芋のごま味噌汁 645/29.5/2.4 820/35.0/2.8	20 チーズサラダ セルフのフィッシュバーガー コッパパン ジュリエンスープ 631/27.4/2.1 788/33.5/2.8	21 フルーツヨーグルト フレンチサラダ ごはん あきあき秋味カレー 694/23.3/2.6 867/27.3/3.0	22 びり辛こんにゃく 鯉のもみじ焼き ごはん もずくスープ 600/27.3/2.3 763/32.7/2.6
25 おかかマヨ和え 豆腐とひき肉の変わり煮し ごはん チンゲン菜のスープ 583/22.7/2.0 709/26.9/2.6	26 ごまじゃこサラダ 手作りの干草焼き ゆかりごはん イワシのつみれ汁 675/28.6/2.5 854/33.7/3.0	27 ツナサラダ ワインセリ ソフト麺 ミートソース 683/29.0/3.2 883/36.8/3.5	28 昆布和え カル鉄コロッケ ごはん 豆腐とほうれん草のスープ 634/23.4/2.4 807/27.8/2.9	29 ハロウィン 回鍋肉 かぼちゃ蒸しパン ごはん 五目スープ 667/25.2/2.0 845/29.7/2.3

10月食材料表

2021年10月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

～運動に必要な栄養素を知ろう～



スポーツで力を発揮するには
どんな栄養素が大切かな？

炭水化物



体を動かすためのエネルギーや脳の栄養になります。
大事な場面で集中するためにも、毎食しっかり食べましょう！

たんぱく質



筋肉や血を作るもとになります。

しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう！

ビタミン類



風邪や病気から体を守ってくれます。また、運動の疲労回復を助けます。野菜やくだものを積極的に食べましょう。

ミネラル類



カルシウムは骨の材料となり、筋肉を動かす時にも必要です。特に中学生は一生の中でもカルシウムが1番必要な時期です。牛乳、乳製品、小魚を意識して食べましょう。

鉄分はレバーやあさに多くに含まれてます。激しい運動をすると鉄分は不足してしまうので、意識して取りましょう。

給食予定表	日付	曜日	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いち・砂糖	油脂
1	金		とうふ、たまご、みそ、だいず さつまあげ、ぶた肉、ほっけ	牛乳、くきわかめ	にら、にんじん	えのきたけ、つきこん、ごぼう	米、さとう	油
4	月		あぶらあげ、みそ、ちくわ ぶたレバー、とり肉、だいず、	牛乳	こまつな、にんじん、 さやいんげん	だいこん、れんこん、つきこん、 しょうが、レモン汁	米、さといも、さとう、 じゃがいも、かたくりこ	ごま、油、アーモンド
5	火		とうふ、とり肉、みそ、だいず かまぼこ、たまご、あぶらあげ	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ、つきこ ん、しいたけ、たまねぎ、たけの こ	米、さといも、さとう	
6	水		ちくわ、やきとうふ、ぶた肉	牛乳、青のり	こまつな、にんじん	ねぎ、はくさい、しめじ	うどん、さとう、 さつまいも、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、油、 ごま
7	木		とうふ、かまぼこ、さんま	牛乳	にんじん、きぬさや、 ほうれんそう	えのきたけ、キャベツ、もやし	米、さとう、さつまいも	ごま、ごま油
8	金		ハンバーグ、ベーコン ミックスビーンズ	乳酸菌飲料	にんじん、ほうれんそう、 パセリ	キャベツ、たまねぎ	米、さとう、マカロニ じゃがいも	デジラソース、オリーブ油 ごま油
11	月		ベーコン、とうふ、いか、ぶた 肉、うずらたまご、えびシューマ イ	牛乳、わかめ	チンゲンサイ、にんじん	えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、 キャベツ、たけのこ	米、かたくりこ、ワントンの 皮	油、ごま油
12	火		ぶた肉、うずらたまご、ハム	牛乳	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、もやし、にんにく	米、はるさめ、さとう、 はるまきの皮	ごま油、油
13	水		ぶた肉、とり肉、うずらたまご、 ハム、ウィンナー、 ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、 きゅうり	米、かたくりこ、パンこ、 さとう、じゃがいも、 マカロニ	ごま油
14	木		とうふ、ぶた肉、みそ、さめ、 だいず、あぶらあげ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	つきこん、ねぎ、ごぼう、だいこ ん、たまねぎ、しょうが、コーン	米、じゃがいも、 かたくりこ、さとう	油、ごま、アーモンド
15	金		とうふ、ちくわ、みそ、 あつあげ、ぶた肉、かつおぶ し、ツナ、だいず	牛乳、こんぶ	こまつな、にんじん、にら	もやし、たまねぎ、しょうが、に んにく、きゅうり	米、かたくりこ、さとう、 じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
18	月		とうふ、みそ、ぶた肉、 あぶらあげ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、赤ピーマン、 さやいんげん	なめこ、だいこん、ねぎ、きゅうり、 みかんかん、にんにく、しょうが、つ きこん、たまねぎ、ごぼう	米、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま
19	火		とうふ、みそ、とり肉、だいず	牛乳、ちりめん	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、つきこ ん、キャベツ、きゅうり	米、さつまいも、さといも	油、さとう、ごま、ねりごま
20	水		ハム、たら、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ もやし	パン、パンこ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
21	木		ツナ、ぶた肉	牛乳、チーズ、ヨーグルト	にんじん	キャベツ、きゅうり、にんにく、しょ うが、たまねぎ、グリーンピース、な す、だいこん、みかん	米、じゃがいも、さつまいも	油、カレールウ
22	金		とうふ、ちくわ、さけ	牛乳、もずく	にんじん、ピーマン	ねぎ、えのきたけ、メンマ、つき こん	米、さとう	ごま、油、ごま油、 ノンエッグマヨネーズ
25	月		かまぼこ、とうふ、ぶた肉、 かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、 さやいんげん、ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ、しょうが、 はくさい、コーン	米、かたくりこ、さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま油
26	火		ハム、たまご、ウィンナー、 とうふ、みそ、いわし、だいず	牛乳、ちりめん、チーズ	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこ ん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、ね ぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油、油、 ノンエッグマヨネーズ
27	水		ツナ、ぶた肉、だいず	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ、トマト	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまね ぎ、しょうが、にんにく、マッシュ ルーム	ソフトめん、ゼリーのもと	油、ハヤシルウ
28	木		とうふ、糸かまぼこ、ツナ	牛乳、こんぶ、しらす、 チーズ、ひじき	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 ねぎ	米、かたくりこ、パンこ じゃがいも、こむぎこ	油
29	金		うずらたまご、ぶた肉、みそ	牛乳	ほうれんそう、にんじん かぼちゃ	たまねぎ、えのきたけ、キャベ ツ、にんにく	米、はるさめ、さとう、 ホットケーキミックス	油、ごま油、バター