

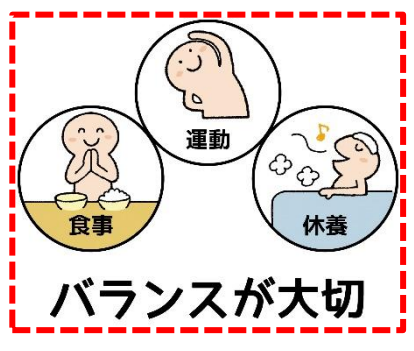


	月	火	水	木	金
こんだてめい	～スポーツと食について考えよう！ スポーツをしていて「もっと上手になりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないでしょう うか？そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのも良いかもしれません。 スポーツと食について、学んでいきましょう。 大切なのは『栄養バランス』 ①主食 ②主菜 ③副菜 ④汁もの ⑤牛乳・乳製品 ⑥果物 栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために 必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、 いろいろな食品を組み合わせてみましょう。 主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物を そろえると栄養のバランスが整います。				
1・2群 体をつくるもとになる食品	1 ①わかめじゃこごはん ②ぎゅうにゅう ③さけのつみれじる ④かみかみいりこナッツ				
3・4群 体の調子を整える食品	①わかめ シラスぼし ②ぎゅうにゅう ③つみれ(さけ) とうふ <u>むぎみそ</u> ④カタクチワシ だいず				
5・6群 エネルギーのもとになる食品	③にんじん たけのこ えのき はねぎ				
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	①こめ ③じゃがいも ④ごま アーモンド ピーナツ さとう 642kcal/27.3g 卵・海藻・果物				
こんだてめい	5 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③こうやどうふのたまごとし ④かつおみそ	6 ①チキンオーバーライス (ターメリックライス) ②ぎゅうにゅう ③やさいとチキンのポトフ	7 ①こくとうパン ②ぎゅうにゅう ③あおなちゃんぽん ④きくらげのちゅうかあえ	8 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ⑤そえやさい ③とうにゅうみそしる ④とりにくのしおレモンやき	9 ①ポークカレーライス (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③あんにんポンチ
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく こうやどうふ たまご ④なまりぶし(かつお) <u>むぎみそ</u>	①とりにく ヨーグルト だいず ②ぎゅうにゅう ③ウインナー とりにく	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ パイタン(乳)	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ とうにゅう <u>むぎみそ</u> ④とりにく	①ぶたにく チーズ ②ぎゅうにゅう ③とうにゅうあんにん(乳不使用)
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん たまねぎ <u>きくらげ</u> <u>もやし</u> キャベツ こまつな ④にんじん ごぼう きくらげ ニラ	①たまねぎ にんじん キャベツ レモンかじゅう ③にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ えだまめ	③にんじん たまねぎ こまつな ふかねぎ ④ <u>もやし</u> キャベツ <u>きくらげ</u> ニラ コーン	③たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい こまつな ④レモンかじゅう ⑤キャベツ しそ	①たまねぎ にんじん りんご グリンピース ③パイন みかん もも
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③サラダあぶら ④サラダあぶら さとう ごま	① <u>こめ</u> むぎ サラダあぶら さとう マヨネーズ(卵不使用) ③じゃがいも でんぷん	①こくとうパン ③さとう ごまあぶら スパゲティ ④ごま さとう ラーゆ ごまあぶら	①こめ ③ごまあぶら ④オリーブオイル	① <u>こめ</u> むぎ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター ③さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	649kcal/34.3g 豆・海藻・いも類・果物	636kcal/31.7g 豆製品・魚・卵・海藻・果物	611kcal/28.2g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物	616kcal/31.7g 豆・魚・卵・海藻・いも類・果物	698kcal/20.3g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類
こんだてめい	12 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③とんじる ④わふうハンバーグ	13 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③とんじる ④わふうハンバーグ	14 ①ミルクパン ②ぎゅうにゅう ③ソースやきそば ④ひじきサラダ ⑤くろまめきなこクリーム	15 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③あさりのちゅうかスープ ④ブルコギ ⑤とうにゅうパンナコッタ	16 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③ホワンホワタン ④ヤンニョムチキン
1・2群 体をつくるもとになる食品	運動 食事 休息 バランスが大切	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく <u>むぎみそ</u> おから ④ハンバーグ(豚肉・鶏肉)	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あおのり ④ひじき ⑤きなこ 乳	②ぎゅうにゅう ③ハム とうふ あさり ④ぶたにく だいず ⑤とうにゅう	②ぎゅうにゅう ③ハム とうふ たまご ④とりにく
3・4群 体の調子を整える食品		③にんじん ごぼう だいこん <u>もやし</u> こんにゃく はねぎ ④ぶなしめじ ④ハンバーグ(玉葱) たまねぎ えだまめ	③たまねぎ にんじん ほしだいこん キャベツ <u>もやし</u> ④キャベツ きゅうり にんじん コーン	③にんじん たまねぎ こまつな ④にんじん <u>きくらげ</u> <u>もやし</u> ニラ ⑤いちごかじゅう	③にんじん たまねぎ <u>きくらげ</u> チンゲンサイ
5・6群 エネルギーのもとになる食品		① <u>こめ</u> ③サラダあぶら じゃがいも ④さとう オリーブオイル みずあめ でんぷん	①ミルクパン ③サラダあぶら スパゲティ ④アーモンド さとう オリーブオイル ⑤サラダあぶら さとう	①こめ むぎ ③ごまあぶら ④さとう ごまあぶら ごま ⑤さとう みずあめ	① <u>こめ</u> ③でんぷん はるさめ ④あぶら でんぷん さとう ごま
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		632kcal/25.8g 豆・魚・卵・海藻・果物	683kcal/27.0g 豆・魚・卵・きのこ類・いも類・果物	641kcal/26.4g 魚・卵・海藻・いも類・果物	657kcal/29.4g 豆・魚・海藻・いも類・果物
こんだてめい	19 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ⑤ひじきのり ③あきのみかくじる ④さかなのおろしあんかけ	20 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③みそけんちんじる ④いりどうふのカレーふうみ	21 ①ガーリックトースト ②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト ③とうにゅうのクリームスープ ④ごぼうとささみのマヨソテー	22 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③だいずのいそに ④ツナのカップやき	23 ①キムタクチャーハン ②ぎゅうにゅう ⑤アップルキャロットジュース ③チンゲンサイととうふのスープ ④わかめサラダ
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ とうふ <u>むぎみそ</u> ④サバ ⑤ひじき のり	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ <u>むぎみそ</u> ④とりにく とうふ だいず	②ぎゅうにゅう ③ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう ④とりささみ ⑤ヨーグルト	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ぼうてん ひじき ④ツナ(かつお) たまご	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③ハム とうふ ④わかめ
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん だいこん ぶなしめじ ほうれんそう ④だいこん <u>はねぎ</u>	③にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ <u>はねぎ</u> ④にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	①にんにく パセリ ③にんじん たまねぎ ぶなしめじ コーン パセリ ④にんじん ごぼう コーン こまつな	③にんじん こんにゃく ほししいたけ インゲン ④にんじん たまねぎ コーン あおピーマン	①にんじん キムチ(はくさい) こまつな つぼづけ(だいこん) ③にんじん たまねぎ チンゲンサイ ④きゅうり キャベツ にんじん コーン ⑤りんご にんじん
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③さといも くり ④あぶら さとう ⑤さとう みずあめ	① <u>こめ</u> ③ごまあぶら じゃがいも ④ごまあぶら さとう	①しよくパン マーガリン(乳不使用) ③オリーブオイル じゃがいも こめこ ④ごま マヨネーズ(卵不使用)	①こめ むぎ ③サラダあぶら じゃがいも さとう ④オリーブオイル マヨネーズ(卵不使用)	① <u>こめ</u> むぎ ごまあぶら ③はるさめ ごまあぶら ④ごま さとう ごまあぶら
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	675kcal/27.5g 豆・卵・果物	609kcal/28.2g 魚・海藻・果物	631kcal/25.9 魚・卵・海藻・果物	703kcal/26.8g 豆製品・魚・果物	641kcal/21.0g 豆・魚・卵・きのこ類・いも類・果物
こんだてめい	26 ①ごはん ②ぎゅうにゅう ③わりほしだいこんのうまに ④いわしのかんろに	27 ①タコライス (むぎごはん・ぐ・ゆでキャベツ) ②ぎゅうにゅう ③コーンポタージュ	28 ①くわちゃミルクパン ②ぎゅうにゅう ③スパゲティ・ペペロンチーノ ④こんにゃくサラダ	29 ①すくなめごはん ②ぎゅうにゅう ③タイピーエン ④さくらじまどりのくろずあん	30 ①すくなめゆかりむぎごはん ②ぎゅうにゅう ⑤ベビーチーズ ③ぶたすきうどん ④クープイリチー
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりにく ぼうてん ④いわし	①ぶたにく だいず チーズ ②ぎゅうにゅう ③ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とりにく だいず	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ とうふ ④ツナ(かつお) こんぶ ⑤チーズ
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん たけのこ ほしだいこん こんにゃく えだまめ	①たまねぎ にんじん トマト キャベツ ③にんじん たまねぎ コーン パセリ	① <u>くわちゃ</u> ③にんじん たまねぎ ぶなしめじ ごぼう パセリ ④キャベツ きゅうり にんじん コーン こんにゃく	③にんじん たまねぎ <u>きくらげ</u> <u>もやし</u> キャベツ ニラ ④あおピーマン あかパブリカ きパブリカ	①しそ ③にんじん たまねぎ キャベツ ふかねぎ ぶなしめじ ④にんじん ほししいたけ ほしだいこん
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③じゃがいも さとう ④さとう でんぷん	① <u>こめ</u> むぎ サラダあぶら ③オリーブオイル じゃがいも こめこ	①くわちゃミルクパン ③サラダあぶら スパゲティ ④アーモンド さとう オリーブオイル	①こめ ③ごまあぶら マロニー ④あぶら さとう はちみつ でんぷん	① <u>こめ</u> むぎ ③サラダあぶら うどん ④サラダあぶら さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	631kcal/28.0g 豆・豆製品・卵・海藻・果物	682kcal/29.9g 豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	618kcal/25.0g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物	686kcal/32.0g 豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物	614kcal/24.9g 豆・魚・卵・海藻・いも類・果物



10月献立予定表

_____は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（中学校）

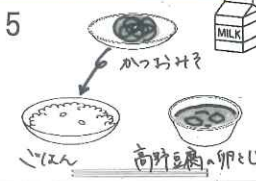
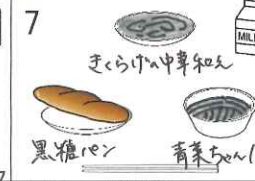
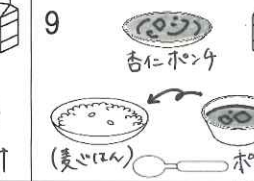
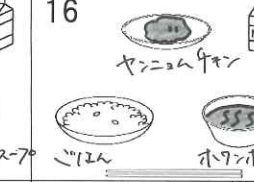
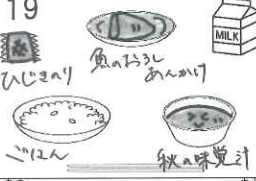
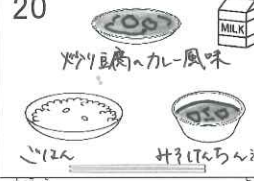
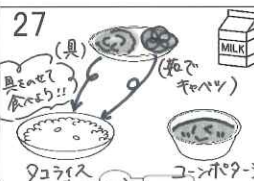
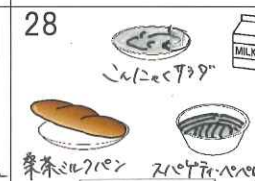
	月	火	水	木	金
献立名	～スポーツと食について考えよう！ スポーツをしていて「もっと上手になりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないでしょ うか？そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのも良いかもしれません。 スポーツと食について、学んでいきましょう。  大切なのは『栄養バランス』 ①主食 ②主菜 ③副菜 ④汁もの ⑤牛乳・乳製品 ⑥果物 栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために 必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、 いろいろな食品を組み合わせましょう。 主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物を そろえると栄養のバランスが整います。			1 ①わかめじゃこごはん ②牛乳 ③鮭のつみれ汁 ④かみかみいりこナッツ ①わかめ シラス干し ②牛乳 ③つみれ(鮭) 豆腐 麦みそ ④カタクチワシ 大豆 ③人参 竹の子 えのき 葉ねぎ ①米 ③じゃがいも ④ごま アーモンド ピーナツ 砂糖 775kca/33.2g 卵・海藻・果物	2 ①少なめ麦ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④黒糖ふくれ菓子 ②牛乳 ③鶏肉 厚揚げ ③人参 玉葱 干し椎茸 こんにやく かぼちゃ 枝豆 ①米 麦 ③サラダ油 砂糖 ④黒糖 小麦粉 870kcal/27.8g 豆・魚・卵・海藻・いも類・果物
1・2群 体をつくるもとになる食品	5 ①ごはん ②牛乳 ③高野豆腐の卵とじ ④かつおみそ ②牛乳 ③鶏肉 高野豆腐 卵 ④なまり節(かつお) 麦みそ ③人参 玉葱 きくらげ もやし キャベツ 小松菜 ④人参 ごぼう きくらげ ニラ ①米 ③サラダ油 ④サラダ油 砂糖 ごま 785kcal/41.8g 豆・海藻・いも類・果物	6 ①チキンオーバーライス (ターメリックライス) ②牛乳 ③野菜とチキンのポトフ ①鶏肉 ヨーグルト 大豆 ②牛乳 ③ウインナー 鶏肉 ①玉葱 人参 キャベツ レモン果汁 ③人参 玉葱 キャベツ ぶなしめじ 枝豆 ①米 麦 サラダ油 砂糖 マヨネーズ(卵不使用) ③じゃがいも でんぷん 741kcal/35.0g 豆製品・魚・卵・海藻・果物	7 ①黒糖パン ②牛乳 ③青菜ちゃんぽん ④きくらげの中華和え ②牛乳 ③豚肉 かまぼこ 白湯(乳) ③人参 玉葱 小松菜 深ねぎ ④もやし キャベツ きくらげ ニラ コーン ①黒糖パン ③砂糖 ごま油 スパゲティ ④ごま 砂糖 ラー油 ごま油 790kcal/35.4g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物	8 ①ごはん ②牛乳 ③豆乳みそ汁 ⑤添え野菜 ④鶏肉の塩レモン焼き ②牛乳 ③鶏肉 油揚げ 豆乳 麦みそ ④鶏肉 ③玉葱 人参 ぶなしめじ 白菜 小松菜 ④レモン果汁 ⑤キャベツ しそ ①米 ③ごま油 ④オリーブオイル ①米 ③小麦粉 ④砂糖 747kcal/38.4g 豆・魚・卵・海藻・いも類・果物	9 ①ポークカレーライス (麦ごはん) ②牛乳 ③杏仁ポンチ ①豚肉 チーズ ②牛乳 ③豆乳杏仁(乳不使用) ①玉葱 人参 りんご グリンピース ③パイン みかん 桃 ①米 麦 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター ③砂糖 847kcal/24.3g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類
3・4群 体の調子を整える食品					
5・6群 エネルギーのもとになる食品					
エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品					
献立名	12 スポーツの日 	13 ①ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④和風ハンバーグ ②牛乳 ③豚肉 麦みそ おから ④ハンバーグ(豚肉・鶏肉) ③人参 ごぼう 大根 もやし こんにやく 葉ねぎ ④ハンバーグ(玉葱) ぶなしめじ 玉葱 枝豆 ①米 ③サラダ油 じゃがいも ④砂糖 オリーブオイル 水あめ でんぷん 787kcal/32.6g 豆・魚・卵・海藻・果物	14 ①ミルクパン ②牛乳 ⑤黒豆きなこクリーム ③ソース焼きそば ④ひじきサラダ ②牛乳 ③豚肉 かまぼこ 青のり ④ひじき ⑤きなこ 乳 ③玉葱 人参 干し大根 キャベツ もやし ④キャベツ きゅうり 人参 コーン ①ミルクパン ③サラダ油 スパゲティ ④アーモンド 砂糖 オリーブオイル ⑤サラダ油 砂糖 866kcal/34.2g 豆・魚・卵・きのこ類・いも類・果物	15 ①麦ごはん ②牛乳 ⑤豆乳パンナコッタ ③あさりの中華スープ ④ブルコギ ②牛乳 ③ハム 豆腐 あさり ④豚肉 大豆 ⑤豆乳 ③人参 玉葱 小松菜 ④人参 きくらげ もやし ニラ ⑤いちご果汁 ①米 麦 ③ごま油 ④砂糖 ごま油 ごま ⑤砂糖 水あめ 763kcal/32.0g 魚・卵・海藻・いも類・果物	16 ①ごはん ②牛乳 ③ホワンホワタン ④ヤンニョムチキン ②牛乳 ③ハム 豆腐 卵 ④鶏肉 ③人参 玉葱 きくらげ チンゲン菜 ①米 ③でんぷん 春雨 ④油 でんぷん 砂糖 ごま 792kcal/35.9g 豆・魚・海藻・いも類・果物
1・2群 体をつくるもとになる食品					
3・4群 体の調子を整える食品					
5・6群 エネルギーのもとになる食品					
エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品					
献立名	19 ①ごはん ②牛乳 ⑤ひじきのり ③秋の味覚汁 ④魚のおろしあんかけ 	20 ①ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④炒り豆腐のカレー風味 ②牛乳 ③鶏肉 油揚げ 麦みそ ④鶏肉 豆腐 大豆 ③人参 ごぼう こんにやく 干し椎茸 葉ねぎ ④人参 玉葱 干し椎茸 ほうれん草 ①米 ③ごま油 じゃがいも ④ごま油 砂糖 735kcal/34.1g 魚・海藻・果物	21 ①ガーリックトースト ②牛乳 ⑤ヨーグルト ③豆乳クリームスープ ④ごぼうとささみのマヨソテー ②牛乳 ③ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ④鶏ささみ ⑤ヨーグルト ①にんにく パセリ ③人参 玉葱 ぶなしめじ コーン パセリ ④人参 ごぼう コーン 小松菜 ①食パン マーガリン(乳不使用) ③オリーブオイル じゃがいも 米粉 ④ごま マヨネーズ(卵不使用) 800kcal/32.5g 魚・卵・海藻・果物	22 ①麦ごはん ②牛乳 ③大豆の磯煮 ④ツナのカップ焼き ②牛乳 ③鶏肉 大豆 棒天 ひじき ④ツナ(かつお) 卵 ③人参 こんにやく 干し椎茸 インゲン ④人参 玉葱 コーン 青ピーマン ①米 麦 ③サラダ油 じゃがいも 砂糖 ④オリーブオイル マヨネーズ(卵不使用) 845kcal/32.6g 豆製品・魚・果物	23 ①キムタクチャーハン ②牛乳 ⑥アップル&キャロットジュース ③チンゲン菜と豆腐のスープ ④わかめサラダ ①豚肉 ②牛乳 ③ハム 豆腐 ④わかめ ①人参 キムチ(白菜) 小松菜 つぼ漬け(大根) ③人参 玉葱 チンゲン菜 ④きゅうり キャベツ 人参 コーン ⑤りんご 人参 ①米 麦 ごま油 ③春雨 ごま油 ④ごま 砂糖 ごま油 763kcal/25.5g 豆・魚・卵・きのこ類・いも類・果物
1・2群 体をつくるもとになる食品	②牛乳 ③油揚げ 豆腐 麦みそ ④サバ ⑤ひじき のり	②牛乳 ③鶏肉 油揚げ 麦みそ ④鶏肉 豆腐 大豆	②牛乳 ③ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ④鶏ささみ ⑤ヨーグルト	②牛乳 ③鶏肉 大豆 棒天 ひじき ④ツナ(かつお) 卵	①豚肉 ②牛乳 ③ハム 豆腐 ④わかめ
3・4群 体の調子を整える食品	③人参 大根 ぶなしめじ ほうれん草 ④大根 葉ねぎ	③人参 ごぼう こんにやく 干し椎茸 葉ねぎ ④人参 玉葱 干し椎茸 ほうれん草	①にんにく パセリ ③人参 玉葱 ぶなしめじ コーン パセリ ④人参 ごぼう コーン 小松菜	③人参 こんにやく 干し椎茸 インゲン ④人参 玉葱 コーン 青ピーマン	①人参 キムチ(白菜) 小松菜 つぼ漬け(大根) ③人参 玉葱 チンゲン菜 ④きゅうり キャベツ 人参 コーン ⑤りんご 人参
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③里芋 栗 ④油 砂糖 ⑤砂糖 水あめ	①米 ③ごま油 じゃがいも ④ごま油 砂糖	①食パン マーガリン(乳不使用) ③オリーブオイル じゃがいも 米粉 ④ごま マヨネーズ(卵不使用)	①米 麦 ③サラダ油 じゃがいも 砂糖 ④オリーブオイル マヨネーズ(卵不使用)	①米 麦 ごま油 ③春雨 ごま油 ④ごま 砂糖 ごま油
エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	816kcal/33.5g 豆・卵・果物	735kcal/34.1g 魚・海藻・果物	800kcal/32.5g 魚・卵・海藻・果物	845kcal/32.6g 豆製品・魚・果物	763kcal/25.5g 豆・魚・卵・きのこ類・いも類・果物
献立名	26 ①ごはん ②牛乳 ③割干大根のうま煮 ④いわしの甘露煮	27 ①タコライス (麦ごはん・具・茹でキャベツ) ②牛乳 ③コーンポタージュ	28 ①桑茶ミルクパン ②牛乳 ③スパゲティ・パペロンチーノ ④こんにやくサラダ	29 ①少なめごはん ②牛乳 ③太平燕 ④桜島鶏の黒酢あん	30 ①少なめゆかり麦ごはん ②牛乳 ⑤ベビーチーズ ③豚すきうどん ④クレープイリチー
1・2群 体をつくるもとになる食品	②牛乳 ③鶏肉 棒天 ④いわし	①豚肉 大豆 チーズ ②牛乳 ③ベーコン 白いんげん豆 牛乳	②牛乳 ③鶏肉 ベーコン	②牛乳 ③豚肉 ④鶏肉 大豆	②牛乳 ③豚肉 かまぼこ 豆腐 ④ツナ(かつお) 昆布 ⑤チーズ
3・4群 体の調子を整える食品	③人参 竹の子 干し大根 こんにやく 枝豆	①玉葱 人参 トマト キャベツ ③人参 玉葱 コーン パセリ	①桑茶 ③人参 玉葱 ぶなしめじ ごぼう パセリ ④キャベツ きゅうり 人参 コーン こんにやく	③人参 玉葱 きくらげ もやし キャベツ ニラ ④青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	①しそ ③人参 玉葱 キャベツ 深ねぎ ぶなしめじ ④人参 干し椎茸 干し大根
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③じゃがいも 砂糖 ④砂糖 でんぷん	①米 麦 サラダ油 ③オリーブオイル じゃがいも 米粉	①桑茶ミルクパン ③サラダ油 スパゲティ ④アーモンド 砂糖 オリーブオイル	①米 ③ごま油 マロニー ④油 砂糖 はちみつ でんぷん	①米 麦 ③サラダ油 うどん ④サラダ油 砂糖
エネルギー/たんぱく質 家庭で摂ってほしい食品	764lcal/34.1g 豆・豆製品・卵・海藻・果物	807kcal/34.4g 豆製品・魚・卵・海藻・きのこ類・果物	800kcal/32.1g 豆・豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物	829kcal/38.8g 豆製品・魚・卵・海藻・いも類・果物	737kcal/29.9g 豆・魚・卵・海藻・いも類・果物

★物資調達の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。中学生の牛乳は、5～10月まで250mLになります。



10月 給食カレンダー

ちなちようりつがっこうきゅうしよく
知名町立学校 給食センター

月	火	水	木	金
今月の知産知識 ・葉ねぎ ・麦みそ ・もやし ・きくらげ ・みへでいる米 ・桑茶 ・黒糖 	減塩をしてみませんか？ 厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。 日本人は塩分を摂り過ぎているため、健康のためには塩分を控えて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。		1  ごはん	2  黒糖ふくれ菓子
			ごはん ごはんに混ぜ込んであるシラス干しは、カルシウムが豊富な食品です。成長期であるみなさんにとっては、特に大切な栄養素です。	鹿児島県の郷土菓子である「ふくれ菓子」を手作りました。黒糖のやさしい甘さと、ふんわりとした食感を楽しみましょう。
5  かつおみそ	6  チキンオーバーライス	7  きくらげ中華和ん	8  鶏肉の塩レモン焼	9  杏仁ポンチ
かつおみそは、かつおのうま味と、みその風味が楽しめる、ごはんによく合う一品！体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。	チキンオーバーライスは、ニューヨークで親しまれている屋台料理です。スパイスやヨーグルトで味付けした鶏肉をごはんにのせて食べましょう。	今日は、島内産のきくらげをたっぷり使った和え物を作りました。地元で生産された食品を、地元で消費することを「地産地消」といいます。	豆乳を使用し、まるやかでコクのあるみそ汁を作りました。豆乳とみそは、どちらも大豆から作られています。大豆の栄養を美味しくいただきます。	カレーのスパイスには食欲を刺激するはたらきがあります。豚肉と、野菜のうま味が溶け込んだカレーライスをぜひ味わってください♪
12 スポーツの日 	13  和風ハンバーグ	14  黒豆ミルパン	15  鶏肉の塩レモン焼	16  ヤンニョムチキン
	豚汁には、豚肉や大根、ごぼう、人参など多くの食材が使われています。豚肉には疲労回復を助けるビタミンB1が含まれています。	焼きそばは、中国の「炒麺(チャオメン)」をもとに、日本で独自に発展した料理です。日本では、戦後に屋台などで広まったといわれています。	あさりには、鉄分とビタミンB12が豊富に含まれています。貧血予防にも効果的な栄養素です。今日も笑顔溢れる給食時間になりますように★	ヤンニョムチキンは、韓国発祥の料理です。コチュジャンやケチャップ、にんにくなどを使った甘い味付けが特徴です。
19  魚の塩レモン焼	20  揚げ豆腐カレー風味	21  カレーライス	22  鶏肉の塩レモン焼	23  わかめスープ
秋は、さつまいもやきのこ、里芋など美味しい食べ物が多く採れる季節です。秋の訪れを感じられるよう、温食には、旬の食材を入れています。	豆腐は、ボイルすることで余分な水分が抜け、味が染み込みやすくなります。給食の豆腐料理も、ひと手間加えることで美味しく仕上がります。	ガーリックトーストに挑戦します。食パンに、にんにくやマーマリンなどを塗って焼きました。香ばしい香りとカリッとした食感を味わいましょう。	日本では、かつお節や昆布、煮干しからだしをとり、料理にうま味を活かす文化が古くから受け継がれています。日本の食文化を大切にしましょう。	わかめは、海で育つ海藻の仲間です。おなかの調子を整える食物繊維や、骨や歯を丈夫にするためのマグネシウムなどが含まれています。
26  いわし甘煮	27  タコライス	28  桑茶ミルクパン	29  桜島鶏の黒酢あん	30  わかめスープ
大根を厚めに切って、乾燥させた食品を割干大根といえます。乾燥させることでうま味や、甘みが凝縮され、独特の歯ごたえが生まれます。	タコライスは、沖縄県で生まれた料理です。全て加熱処理をし、給食風にアレンジしています。具とキャベツをごはんにのせて食べてくださいね♪	今日の主食は、島内で加工された桑茶の粉末を練りこんだ「桑茶ミルクパン」です。口の中、ふんわりと桑茶の風味が広がります。	たいへん、熊本県の郷土料理です。春雨や野菜などの具材を合わせた、具だくさんのスープ料理です。熊本の食文化を味わいましょう。	給食前の手洗いは、しっかりとできていますか？食事の前には、石けんを使って手のひらや指の間、爪の間まで丁寧に洗いましょう。