

10月の給食献立表

須賀川市立仁井田中学校

日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				栄養価				
			血 や 肉 や 骨 になる 食品	体 の 調 子 を 整 え る 食品	熱 や 力 になる 食品	その他か（ちょうみりょう）	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
1	火	食パン 牛乳 ポークビーンズ バンサンスー はちみつ&マーガリン	牛乳 大豆 ぶた肉 粉チーズ ロースハム たまご	たまねぎ にんじん きゅうり もやし パセリ	パン じゃがいも 油 砂糖 ごま油 はるさめ はちみつ&マーガリン	ケッチャップ ソース 赤ワイン しょうゆ 酢 コンソメ 塩 こしょう	821	33.1	27.9	361	3.8
2	水	麦ごはん 牛乳 豚キムチ たまごとコーンのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん はくさい たまねぎ にら こまつな しいたけ もやし ねぎ コーン しょうが にんにく	米 おおむぎ 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	チキンブイヨン 酒 白菜キムチ しょうゆ 塩 こしょう	783	30.4	21.5	344	3.3
3	木	中華めん 牛乳 タンメンの汁 ぎょうざ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト ぎょうざ	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい にら もやし にんにく	中華めん 油 砂糖	ラーメンスープ しょうゆ	773	29.4	15.0	444	4.1
4	金	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ロースハム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だけのこ しいたけ グリーンピース しょうが にんにく	米 おおむぎ はるさめ 片栗粉 ごま 油 ごま油 砂糖	トウバンジャン 酒 しょうゆ 酢 塩	817	32.4	24.2	419	2.8
7	月	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ほうれん草の卵チーズあえ	牛乳 とり肉 さつまあげ 生あげ たまご チーズ	たまねぎ にんじん ほうれん草 えだまめ	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	わかめごはんの素 しょうゆ	880	35.2	24.2	434	3.5
8	火	サラダサンドパン（食パン・ポテトサラダ） 牛乳 きのこと野菜のスープ	牛乳 ぶた肉 ロースハム たまご	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ ほうれん草 しめじ コーン	パン じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ	スープストック 酢 塩 こしょう	738	26.3	30.4	323	3.5
9	水	麦ごはん ホイコーロー 牛乳 五目スープ ぶりかけ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ピーマン キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし コーン しいたけ	米 おおむぎ 油 砂糖 片栗粉 マロニー	酒 しょうゆ みりん 中華だし デンメンジャン トウバンジャン コンソメ 塩 こしょう ぶりかけ	778	29.7	19.3	305	2.5
10	木	（目の愛護献立）バターロールパン 牛乳 ハムサラダ マカロニのカレー煮 ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 ロースハム	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり グリーンピース マッシュルーム にんにく コーン	パン バター マカロニ 油 砂糖 ブルーベリーゼリー	カレールー カレー粉 塩 しょうゆ コンソメ 酢 こしょう	785	29.8	26.3	341	3.8
11	金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 白菜とほうれん草のごま和え 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 ちくわ 油あげ みそ 煮干し	しょうが はくさい ほうれん草 にんじん だいこん ねぎ	米 おおむぎ 片栗粉 油 ごま 砂糖 さといも	しょうゆ 塩 こしょう	812	32.1	23.1	339	3.3
15	火	食パン 牛乳 肉団子の中華スープ かみかみごぼうサラダ いちご&マーガリン	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆たんぱく たまご まぐろフレーク油漬け	コーン ごぼう はくさい こまつな きゅうり にんじん ねぎ しょうが	パン ごま油 マヨネーズ パン粉 いちご&マーガリン ごま	スープストック しょうゆ 塩 こしょう	851	32.6	38.2	380	3.9
16	水	麦ごはん 牛乳 味噌煮込みおでん ひじきのサラダ 味付けのり	牛乳 うずら卵 ちくわ とり肉 まぐろフレーク油漬け ひじき 昆布 みそ かつお節 味付け海苔	にんじん だいこん しいたけ きゅうり キャベツ	米 おおむぎ 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく マヨネーズ	酒 しょうゆ みりん	822	30.1	23.6	370	2.8
17	木	秋桜祭のため給食はありません（お弁当の日です）									
18	金	秋桜祭のため給食はありません（お弁当の日です）									
21	月	（地産地消献立）麦ごはん 関東煮 牛乳 ほうれん草とハムのナムル	牛乳 ロースハム とり肉 ちくわ さつまあげ うずらの卵 煮干し	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ いんげん	米 おおむぎ こんにゃく 油 ごま油 砂糖	しょうゆ 塩 酢 みりん 酒	791	32.4	18.9	310	2.6
23	水	（食育の日献立）麦ごはん 牛乳 なめこ汁 さんまの蒲焼き 昆布とキャベツの浅漬け	牛乳 さんま 塩昆布 とうふ みそ 煮干し	キャベツ にんじん きゅうり こまつな なめこ ねぎ	米 おおむぎ 片栗粉 油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 塩	890	31.0	32.3	374	3.2
24	木	中教研のため給食はありません（お弁当なしです）									
25	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが みかん もも パイン パナナ りんごソース	米 おおむぎ じゃがいも 油	ケチャップ チャツネ カレールー ソース	876	26.2	23.1	306	2.6
28	月	麦ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き わかめととうふのみそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ みそ 煮干し	たまねぎ にんじん にら ねぎ もやし にんにく しょうが	米 おおむぎ 油 ごま 片栗粉 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒	784	29.9	21.2	344	2.4
29	火	黒砂糖食パン 牛乳 ポトフ マーガリン オムレツ チキンサラダ ケチャップ	牛乳 フランクフルト チキン水煮 オムレツ（たまご）	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく きゅうり はくさい	パン 黒砂糖 じゃがいも 油	スープストック しょうゆ ケチャップ 酢 塩 こしょう	898	33.1	34.4	392	4.4
30	水	麦ごはん 牛乳 サーモンフライ（ソース） 辛子和え 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 サーモンフライ かまぼこ 油あげ みそ 煮干し	こまつな にんじん もやし はくさい ねぎ	米 おおむぎ 油	ソース しょうゆ からし	786	29.7	20.6	373	3.1
31	木	食パン 豆とソーセージのトマトスープ煮 牛乳 チーズサラダ リンゴジャム	牛乳 大豆 ウインナー とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー パセリ トマト きゅうり キャベツ コーン	パン 油 砂糖 リンゴジャム	チキンコンソメ ケチャップ 塩 こしょう りんご酢	728	29.0	23.5	369	3.5



「食育の日献立」さんまについて

さんまは漢字で「秋刀魚」と書かれるように秋においしい魚で、刀のようにきらきらしています。夏には北海道沖で、脂肪の豊富なプランクトンを食べて太りはじめ、秋に近づくにしたがって三陸から銚子沖へと移動してきます。三陸から銚子を通過するこ

学校給食実施基準値	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	kcal	g	g	mg	g
生徒（12～14歳）の場合	830	30	26	450	2.5未満

給食だより 2019 10月

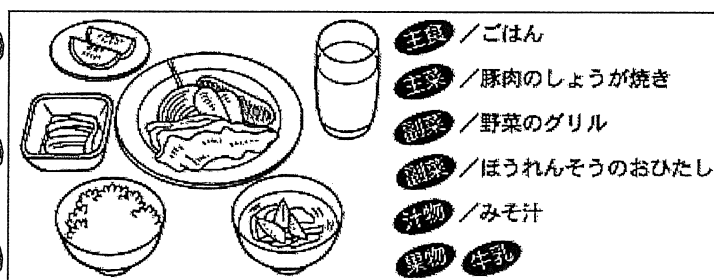
秋は、スポーツの秋。食欲の秋。何をするにも最適な季節ですね。
10月14日(月)は体育の日です。今月は、食とスポーツについて
ご紹介します。

スポーツと栄養について考えよう

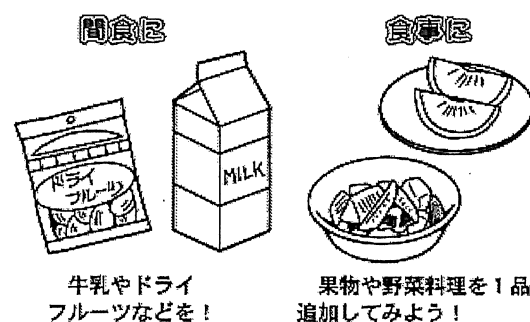
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動を
しなければ、じょうぶな体をつくることができません。どの
ような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく!!

スポーツをしているからといって特別な栄養をと
らなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バ
ランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、
スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・
副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考
にしてみましょう。



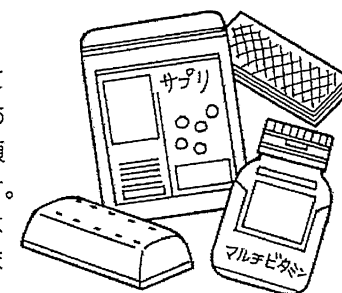
不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類 を意識してとろう



牛乳やドライ
フルーツなどを！
果物や野菜料理を1品
追加してみよう！
激しい運動を行っている人の中には、鉄など
のミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミ
ン類が不足したりします。そこで、これらの栄養
素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

スポーツ時にサプリメントを使うと 効果があるの？

通常毎日の食事から栄養素をきちんととって
いれば、サプリメントをわざわざ使う必要はあ
りません。不足しがちなミネラルやビタミン類
も牛乳や野菜・果物などから十分摂取できます。
逆にサプリメントを多用すると、過剰摂取によ
る体への影響が心配されますので、気をつけま
しょう。



鉄は、体内で酸素を運
ぶヘモグロビンや、筋肉
中で酸素を運んだり貯蔵
したりするミオグロビンと
して存在する、運動に不
可欠な栄養素です。

食事ではとりづらいう
え、汗で流れてしまいや
すく、不足しがちです。鉄
分を多く含む食品と、鉄
を体内に吸収しやすくす
るビタミンCを多く含む食
品(果物、野菜)と一緒に
食べるよう心がけましょ
う。

鉄分の多い食品
レバー・あさり・かつお・ひじき
こまつな など

激しいスポーツを
している人

鉄不足に

注意!!



貧血にならないよう気をつけよう

貧血の症状

- ・ 顔色が悪い
- ・ 動機
- ・ あくび
- ・ 立ちくらみ
- ・ 冷える
- ・ 耳鳴り

こんな症状ありませんか？運動中、貧血にな
らないためにも、日頃から鉄分の多い食品を
食べて予防しましょう！



さんま



あぶらがのっておいしいよ！

この季節、旬の魚といえばさんまです。
秋になるとあぶらがたくさん含まれたさん
まが大量に水揚げされます。このさんまに
含まれるあぶらは、脳の働きをよくする
DHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレ
ステロールを減らす働きのあるIPA(イコ
サペンタエン酸)が多く含まれています。

※IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。

〈10月18日食育の日献立〉

秋が旬の食材献立

麦ごはん、牛乳、さんまのかば焼き、
昆布とキャベツ浅漬け、なめこ汁

＜スポーツをしている人の食事例＞

＜主食・主菜＞豚肉にはビタミンB1 が豊富です。ビタミンB1 は体の中のエネルギー代謝で
重要な役割を果たします。ご飯などの炭水化物と一緒にビタミンB1 が十分とれると、エネル
ギーとしてしっかり吸収されます。

＜副菜・果物＞野菜、果物にはビタミンCが豊富です。ビタミンCは運動によって失われるので、
運動している人は、より補充する必要があります。

須賀川市教育委員会学校教育課