令和8年度



10月給食献立表



予定実施回数 20回

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	給食のない学年	献立	栄養量 エネルギー	栄養量 たんぱく質
1	木	2年	ごはん　海苔ふりかけ　韓国風肉じゃが もやしのサラダ　牛乳	739	28.9
2	金		**図書コラボメニュー　★かがみの狐城★** 三色そぼろご飯　昆布サラダ　梨　牛乳	722	32.2
5	月		親子丼　変わりきんぴら　みそ汁　牛乳	785	36.1
6	火		ごまごはん　鮭のピリ辛焼き　大根サラダ 吉野汁　牛乳	674	32.2
7	水		ツナトースト　レンズ豆のシチュー フルーツヨーグルト　牛乳	828	36.4
8	木		小松菜チャーハン　中華スープ 大豆と小魚の変わり揚げ　牛乳	736	31.4
9	金		ごはん　ヤンニョムチキン　ナムル たまご入りトックスープ　牛乳	754	31.0
14	水	3年	きなこ揚げパン　お団子スープ オニオンドレッシングサラダ　牛乳	739	29.8
15	木	1組 3年	じゃこわかめごはん 大根と豚肉のベッコウ煮 千草和え　牛乳	716	28.3
16	金	3年	鶏ごぼうピラフ　たらのモルネソース焼き 大豆入りミネストローネスープ　牛乳	705	34.9
19	月		**★開校記念日給食★** 赤飯　鶏の照り焼き　牛乳 カリカリじゃこサラダ　お祝いスープ	711	31.0
20	火		ごはん　焼き魚　磯和え　豚汁　牛乳	689	33.5
21	水		ナン　キーマカレー　海藻サラダ　牛乳	693	29.6
22	木	1年	ちゃんこうどん　たこぺったん　みかん 牛乳	778	32.3
23	金	1年	吹き寄せおこわ　高野豆腐の卵焼き みそ汁　牛乳	753	35.6
26	月	1年	切干大根入りビビンバ スンドゥブ風チゲスープ カルピスゼリー　牛乳	747	27.6
27	火		里芋ご飯　鯖のごまみそ焼き　沢煮椀　牛乳	681	31.5
28	水		**★10月バースデー給食★** スパゲッティトマトソース マセドアンサラダ リンゴのケーキ　アシドミルク	852	25.4
29	木		さんまごはん　中華風キュウリ みそけんちん汁　牛乳	804	28.9
30	金		ゴマトースト　かぼちゃのシチュー コーンサラダ　牛乳	747	25.5

おたより

栄養と運動の関係について考えよう

さわやかな秋の風が心地よい季節となりました。「スポーツの秋」といわれるように、天候に恵まれた10月は、運動をするのによい季節です。今月は、スポーツのための食事について考えてみましょう。

スポーツをする人の食事

部活動や習い事などでスポーツをしている人は、1日3回バランスの良い食事を基本に、運動によって消費される栄養を意識してとることが大切です。

食べ方の基本



○食品をバランス良くとりましょう。
○主食、主菜、副菜＋果物・乳製品をそろえましょう。
○1日3回規則正しく食事をする習慣をつけましょう。

こんなことに気を配りましょう



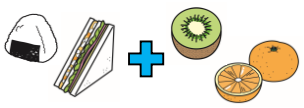
○寝ている間に成長ホルモンが働くため、夕食には、たんぱく質やカルシウムが豊富な食事となるよう心がけましょう。

○運動中は、こまめに水分を補給しましょう。糖分の多い清涼飲料水は控え、汗を大量にかいたときには塩分も忘れずに。



○スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品（レバー、小松菜・ほうれん草などの青菜、貝類）を意識して食事に取り入れましょう。

捕食のおすすめ組み合わせ



○運動量が多く、3回の食事でエネルギーが不足する場合は、捕食として軽食を取り入れましょう。

おにぎりやサンドイッチ＋フルーツ

○運動後、筋肉に疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりとり、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているため、消化の良い物をよくかんで食べるようにします。水分もしっかりとりましょう。

★10月は大田区「早寝早起き朝ごはん」月間です★

朝食を取り、毎日元気に過ごしましょう。



（注）都合により、献立を変更することがあります。食物アレルギーのある生徒は、詳細献立表を確認してください。