



10月給食献立表

家庭数配布

予定実施回数 21回

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	金	わかめご飯 牛乳 ふくさたまご 田舎汁 くだもの	751	29.0
4	月	ナン 牛乳 キーマカレー わかめサラダ	765	29.7
5	火	ご飯 野菜菜ふりかけ 牛乳 豚肉とれんこんのつくね焼 もずくのみそ汁	750	30.9
6	水	ピラフ 牛乳 豆腐のキッシュ トマトスープ	753	30.7
7	木	♪かみかみ給食♪ かきたまうどん 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの	750	32.6
8	金	魚の蒲焼き丼 牛乳 おかか和え 根菜のごまみそ汁	807	26.2
11	月	小松菜チャーハン 牛乳 海鮮シューマイ わかめたまごスープ	751	31.5
12	火	ガーリックトースト 牛乳 さつま芋シチュー オニオンドレッシングサラダ	760	25.2
13	水	ツナそぼろご飯 牛乳 どさんこ汁 ごまあえ	752	26.7
14	木	♪10月バースデー給食♪ スパゲティミートソース 牛乳 カリカリじゃこサラダ オープンアップルパイ	816	32.0
15	金	♪志茂田小学校運動会応援給食♪ みそカツ丼 牛乳 沢煮椀	859	30.4
18	月	サッポロラーメン 牛乳 棒餃子 くだもの	752	32.2
19	火	♪志茂田中学校開校記念祝給食♪ バターライスきのこソース 牛乳 ひよこ豆入りサラダ 紅白ゼリー	816	23.1
20	水	ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 魚のごまだれ焼き	752	33.4
21	木	ヨーグルトフレンチトースト 牛乳 レンズ豆のシチュー もやしサラダ	783	31.4
22	金	かき揚げ丼 牛乳 青菜のすまし汁 くだもの	754	24.2
25	月	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ くだもの	771	24.4
26	火	♪お話給食♪～権大納言とおどるきのこ～ ひじきご飯 牛乳 根菜汁 魚ときのこの黄金焼き	755	35.7
27	水	カレーあんかけ焼きそば 牛乳 青のりビーンズポテト	763	28.6
28	木	ごまじゃこご飯 牛乳 肉じゃが煮 昆布サラダ	751	26.1
29	金	♪ハロウィン給食♪ 中華ドッグ 飲むヨーグルト 五目スープ ナタデココボンチ	779	28.5

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とは

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。



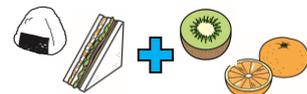
○運動中は、こまめに水分を補給しましょう。糖分の多い清涼飲料水は控え、汗を大量にかいたときには塩分も忘れずに。

○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) 食材料の購入ならびに学校行事などの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、裏面の詳細献立表を毎日確認してください。