



10月給食献立表



家庭数配布

予定実施回数 20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
3	月	ビスキュイパン 牛乳 レンズ豆のシチュー カリカリじゃこサラダ	771	31.4
4	火	親子丼 牛乳 変わりきんぴら みそ汁	812	29.7
5	水	ポークストガノフ 牛乳 さつまいもサラダ くだもの	830	20.7
6	木	ひじきご飯 牛乳 魚のみそ焼 青菜のすまし汁	750	34.3
7	金	麦ご飯 のりの佃煮 牛乳 鶏肉とじゃが芋のうま煮 ちくわの磯辺揚げ	756	27.7
11	火	ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ おひたし みそけんちん汁	751	32.0
12	水	ナン 牛乳 キーマカレー わかめサラダ	770	30.0
13	木	♪かみかみ給食♪ ごはん 野沢菜ふりかけ 牛乳 豚肉とれんこんのつくね焼 もずくのみそ汁	754	30.4
14	金	♪旬を味わう給食♪～さつまいも～ 上海麺 牛乳 大学芋 くだもの	766	24.7
17	月	麦ご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼 甘酢和え みそ汁	750	34.8
18	火	チーズトースト 牛乳 おだんごスープ ハムサラダ	759	34.2
19	水	♪志茂田中学校開校記念日祝給食♪ 赤飯 牛乳 鶏の照焼 昆布サラダ お祝いスープ	751	30.1
20	木	♪10月バースデー給食♪ けんちんうどん 牛乳 ごまあえ ぐりとぐらのケーキ	783	25.2
21	金	たまご入りチャーハン 牛乳 いかのかりんと揚げ 春雨スープ	755	33.9
24	月	ミートドッグ 牛乳 ポトフ コールスローサラダ	750	30.2
25	火	じゃこわかめご飯 牛乳 切り干し大根のたまご焼 豚汁	793	34.5
26	水	ごはん 牛乳 ヤムニョムチキン ナムル スンドゥブチゲ風	773	30.2
27	木	魚の蒲焼き丼 牛乳 おかかあえ 根菜のごまみそ汁	751	26.9
28	金	キャロットライスクリームソースかけ 牛乳 シュリエンヌスープ くだもの	753	23.6
29	土	♪合唱祭応援給食♪ 広東麺 牛乳 揚げ餃子 くだもの	762	29.7

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、スポーツと栄養についてまとめました。

スポーツをする人の食事

競技で十分に力を発揮するには、健康で丈夫な体が基本となります。1日3回の規則正しい食事をとる習慣をつけ、成長に必要な栄養素に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。

*** 食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。**

- ・主食…エネルギーのもとになる（ご飯、パン、麺）
- ・主菜…体をつくるもとになる（肉、魚、卵、大豆製品）
- ・副菜・汁物…体の調子を整える（野菜、きのこ、海藻、芋）
- ★汁物は水分や塩分の補給にも
- ・果物…ビタミン、食物繊維の補給に
- ・乳製品…カルシウムの補給に
- ★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもおすすめ！

*** 不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとみましょう。**

鉄を多く含む食品

赤身肉、大豆製品、ひじき、あさり、レバー、小松菜、カソオ

ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ！

カルシウムを多く含む食品

小魚、大豆製品、牛乳・乳製品、小松菜、ヨーグルト、干しエビ、ひじき

ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ！

*** 水分補給は、こまめに行いましょう。**

運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

*** 運動後は疲労回復に努めましょう。**

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがおすすめです。

ゼリー飲料
果物や100%ジュースなど

(注) 食材料の購入や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確認してください。