



# 10月給食献立表



10月は、大田区「早寝早起き朝ごはん」月間です。

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 |
| 2   | 月  | ベーコンピラフ 牛乳<br>タンドリーフィッシュ 豆乳とコーンのスープ                     | 764   | 33.8  |
| 3   | 火  | こぎつねご飯 牛乳 肉じゃが煮<br>野菜のごま酢あえ くだもの                        | 750   | 25.8  |
| 4   | 水  | じゃこチーズトースト 牛乳<br>レンズ豆のシチュー 糸寒天サラダ                       | 784   | 35.3  |
| 5   | 木  | さんまの蒲焼き丼 牛乳 おかかあえ<br>根菜のごま汁                             | 784   | 26.4  |
| 6   | 金  | たまご入りチャーハン 牛乳<br>棒餃子 春雨スープ                              | 751   | 28.6  |
| 10  | 火  | ♪目の愛護デー給食♪<br>にんじんご飯 牛乳<br>豚肉とれんこんのつくね焼 もずくのみそ汁         | 758   | 29.0  |
| 11  | 水  | 豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ くだもの                                    | 751   | 28.3  |
| 12  | 木  | ひじきご飯 牛乳 魚のごまみそマヨ焼<br>さつまい                              | 747   | 37.3  |
| 13  | 金  | ♪10月バースデー給食♪<br>スパゲティミートソース 牛乳<br>カリカリじゃこサラダ オープンアップルパイ | 767   | 31.5  |
| 16  | 月  | じゃこわかめご飯 牛乳<br>高野豆腐のたまご焼 豚汁                             | 762   | 34.5  |
| 17  | 火  | あんかけ焼きそば 牛乳<br>青のりピーズポテト くだもの                           | 749   | 33.6  |
| 18  | 水  | 秋の香りご飯 牛乳 ごまあえ<br>つみれ汁 くだもの                             | 757   | 29.1  |
| 19  | 木  | ♪志茂田中学校開校記念日お祝い給食♪<br>赤飯 牛乳 鶏の照焼<br>昆布サラダ お祝いスープ        | 759   | 30.4  |
| 20  | 金  | ナン 牛乳 キーマカレー<br>わかめサラダ りんごゼリー                           | 757   | 29.3  |
| 23  | 月  | かき揚げ丼 牛乳 沢煮椀 くだもの                                       | 751   | 25.6  |
| 24  | 火  | ♪お話給食♪～おすしがふくをかいにきた～<br>ホットドッグ 牛乳 ABCスープ<br>コールスローサラダ   | 747   | 27.6  |
| 25  | 水  | ビーフストロガノフ 牛乳<br>マセドアンサラダ くだもの                           | 801   | 21.1  |
| 26  | 木  | ♪かみかみ給食♪<br>かきたまうどん 牛乳<br>大豆と小魚の変わり揚げ くだもの              | 750   | 33.0  |
| 27  | 金  | 玄米ご飯 牛乳 魚のステーキソース<br>おひたし みそけんちん汁                       | 750   | 34.7  |
| 31  | 火  | ♪ハロウィン給食♪<br>セルフベアサンド 牛乳<br>かぼちゃのシチュー ツナサラダ             | 751   | 27.0  |



おたより

## 運動と栄養の関係について考えよう

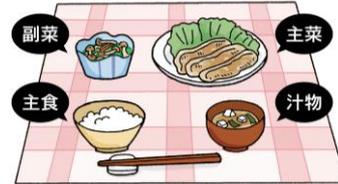
さわやかな秋の風が心地よい季節となりました。  
「スポーツの秋」といわれるように、天候に恵まれた10月は、運動をするのによい季節です。今月は、スポーツと栄養についてまとめました。

### 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する習慣をつけ、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。

#### \* 食事の基本は、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、特別な食事をとる必要はありません。大切なのは、毎日3食の栄養バランスを考えて食べることです。  
「主食、主菜、副菜、(汁物)」をそろえると、栄養のバランスがよい食事になります。



乳製品やくだものを加えるとさらにGood!

#### \* 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう！

激しい運動をすると、汗とともに鉄やカルシウムなどのミネラルが体の外に出てしまいます。鉄が不足すると貧血になり、カルシウムが不足すると、骨折などのケガにつながります。ビタミン類は、疲労回復に効果があります。積極的にとるようにしましょう。

<間食に>  
牛乳やドライフルーツなどを！

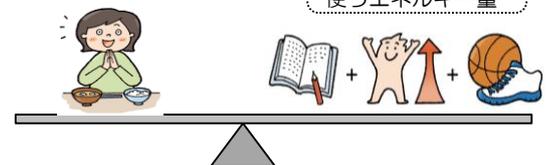
<食事に>  
果物や野菜料理を1品追加してみよう！



#### \* 食事と運動のエネルギー量のバランスが大切です。

食事ととるエネルギー量

生活+成長+運動に使うエネルギー量



(注) 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。