



10月給食献立表



予定実施回数 21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 | たんぱく質 |
| 1 | 火 | | こぎつねご飯 牛乳 秋野菜の煮物 ごま酢あえ くだもの | 742 | 27.5 |
| 2 | 水 | | 中華ドッグ 牛乳 ワンタンたまごスープ ツナコーンサラダ | 740 | 36.3 |
| 3 | 木 | 3年 | 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 | 746 | 34.3 |
| 4 | 金 | 3年 | 五目うどん 牛乳 たこべったん くだもの | 754 | 31.6 |
| 7 | 月 | 3年 | ごはん 韓国風ふりかけ 牛乳 高野豆腐のたまご焼き ★豚汁 | 769 | 34.3 |
| 8 | 火 | | ピザトースト 牛乳 ポトフ コールスローサラダ | 745 | 30.3 |
| 9 | 水 | | 小松菜チャーハン 牛乳 棒餃子 ★春雨スープ | 744 | 27.2 |
| 10 | 木 | | 魚のかば焼き丼 牛乳 おかかあえ 根菜のごまみそ汁 くだもの | 821 | 28.3 |
| 11 | 金 | | ♪かみかみ給食♪ ★ジャージャー麺 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ | 742 | 36.0 |
| 15 | 火 | | そぼろご飯 牛乳 ★いかのかりんと揚げ みそ汁 | 748 | 35.8 |
| 16 | 水 | | ナン 牛乳 キーマカレー わかめサラダ ぶどうゼリー | 743 | 29.3 |
| 17 | 木 | | ジンジャーピラフ 牛乳 魚のバジルチーズフライ ★ABCスープ | 788 | 40.5 |
| 18 | 金 | | ♪開校記念日お祝い給食♪ 赤飯 牛乳 鶏の照り焼き 昆布サラダ お祝いスープ | 743 | 30.1 |
| 21 | 月 | | 豚キムチ丼 牛乳 わかめたまごスープ くだもの | 766 | 30.4 |
| 22 | 火 | | 麦ごはん 手作りごま昆布 牛乳 鶏肉とじゃが芋のうま煮 ちくわのゆかり揚げ | 758 | 27.9 |
| 23 | 水 | | 上海麺 牛乳 大学芋 くだもの | 740 | 25.8 |
| 24 | 木 | | 合唱祭 | | |
| 25 | 金 | | ごはん 牛乳 ヤムニョムチキン ナムル スンドゥブチゲ風 | 776 | 31.8 |
| 28 | 月 | | 里芋ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き カラフルすまし汁 くだもの | 747 | 33.9 |
| 29 | 火 | | ♪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 | 775 | 31.5 |
| 30 | 水 | | チンジャオロースー丼 牛乳 チーズのふわふわスープ 中華風きゅうり | 778 | 30.4 |
| 31 | 木 | | ♪お話し＆ハロウィン給食♪ ポークストロガノフ 牛乳 かぼちゃサラダ ★フルーツポンチ | 846 | 22.7 |
| 平均 | | | | 762 | 31.2 |

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。

★印は、1、2年生のリクエストメニューです。