



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	水		ごまごはん 鯖のネギソースかけ おひたし みそけんちん汁	732	34.1
2	木		豚キムチ丼 わかめスープ 梨	708	27.8
3	金		ごはん 海苔ふりかけ 高野豆腐の卵焼き 豚汁	775	35.5
6	月		豚肉のしぐれごはん のっぺい汁 ごま団子	733	24.7
7	火		五目うどん みそポテト りんご	643	23.3
8	水		中華ドッグ ワンタン卵スープ ツナコーンサラダ	719	34.5
9	木	1組	♪かみかみ給食♪ わかめご飯 鮭のピリ辛焼き かみかみ和え にらたま汁	662	34.8
10	金		小松菜チャーハン 大豆と小魚の変わり揚げ 中華スープ	743	29.8
14	火	1.2年	キムチラーメン お好みポテト みかん	701	26.1
15	水	1.2年	ナン キーマカレー 海藻サラダ ぶどうゼリー	730	28.5
16	木	1.2年	そばろごはん いかのかりんと揚げ 味噌汁	748	35.8
17	金		赤飯 鶏の照り焼き 昆布サラダ お祝いスープ	732	30.0
20	月		イワシの蒲焼き丼 おかか和え 根菜のゴマ味噌汁 巨峰	752	28.9
21	火		黒砂糖パン ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ	676	25.5
22	水		♪10月バースデー給食♪ スパゲッティミートソース カリカリじゃこサラダ オープンアップルパイ	775	31.5
23	木		里芋ご飯 鯖のゴマみそ焼き カラフルすまし汁 みかん	754	33.8
24	金		チンジャオロース丼 チーズのふわふわスープ 中華風キュウリ	778	30.4
27	月		鶏ゴボウのピラフ 洋風卵焼き 白菜とベーコンのスープ	738	29.0
28	火		ごはん ヤンニョムチキン ナムル スンドゥブチゲ風	715	33.8
29	水		上海めん 大学芋 オレンジ	692	24.2
30	木		こぎつねごはん 秋野菜の煮物 野菜のごま酢和え りんご	688	24.6

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。

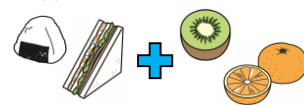


○スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品（レバー、小松菜・ほうれん草などの青菜、貝類）を意識して食事に取り入れましょう。



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。