

10月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

10月の食育目標：食事と運動について考えよう。

●食事の量と運動のバランスを考えよう。

今月のカミカミ献立の日

10月 2日(水)・・・切り干し大根の煮物 24日(水)・・・りっちゃんサラダ
 9日(水)・・・こんにやくと枝豆のサラダ 29日(火)・・・ごぼうサラダ
 11日(金)・・・わかめの中華サラダ
 16日(水)・・・たくあん和え

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金
今月の平均栄養価 ※()は基準値です。 エネルギー(kcal) 573(490) 640(650) 764(830) たんぱく質(g) 22.0(16~25) 24.5(21~33) 28.5(25~40) 脂質(g) 18.1(11~16) 20.3(14~23) 22.7(18~28) カルシウム(mg) 301(290) 342(350) 366(450) 食塩(g) 2.2(1.5未満) 2.4(2.0未満) 2.8(2.5未満)	1 ぶどう(2コ) ・ポークシューマイ(2コ) ・麦ごはん・中華どんの具 幼 537kcal 小 600kcal 中 726kcal 1.5g 1.7g 2.1g 牛乳、豚肉、いか、なると 人参、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、ぶどう 麦ごはん、ごま油、砂糖、でん粉、小麦粉 緑黄色野菜	2 切り干し大根の煮物 ・さばの塩焼き 幼 570kcal 小 600kcal 中 764kcal 2.1g 2.3g 2.8g さば、鶏肉、油揚げ、みそ こんにやく、ごぼう、人参、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、しょうが、ぶどう カルシウム入りごはん、じゃがいも、砂糖 海藻類	3 花野菜サラダ ・スコッチエッグ ・コッパン ・マカロニスープ 幼 513kcal 小 576kcal 中 691kcal 2.6g 2.9g 3.4g 牛乳、鶏肉、ベーコン、卵 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、グリーンピース コッパン、マカロニ、ラフランスジャム、米油、砂糖 魚類	4 野菜のツナ和え ・ごま大学コロッケ ・ソフトめん ・みそうどんかけ汁 幼 634kcal 小 713kcal 中 848kcal 1.8g 2.0g 2.5g 牛乳、豚肉、ツナ、なると、かつお節、みそ 人参、大根、もやし、ほうれん草、ごぼう、ねぎ ソフトめん、さつまいも、じゃがいも、ごま、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉、米油 果物類
7 おから炒り ・あじフライ ・パックス ・麦ごはん ・じゃがいもと大根のみそ汁 幼 583kcal 小 654kcal 中 781kcal 2.0g 2.1g 2.6g 牛乳、あじ、豚肉、おから、さつまいも、油揚げ、わかめ、みそ 大根、人参、キャベツ、ごぼう、ねぎ、干しいたけ 麦ごはん、じゃがいも、砂糖、パン粉、米油、小麦粉 きのこ類	8 ゴールスローサラダ ・ハンバーグ ・コッパン ・トマトと卵のスープ 幼 576kcal 小 647kcal 中 793kcal 2.9g 3.1g 3.9g 牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、卵 人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、コーン、干しいたけ、パセリ コッパン、ノンエッグマヨネーズ、ブルーベリージャム、ごま油、でん粉 いも類	9 こんにやくと枝豆のサラダ ・福神漬け ・プリン ・ごはん ・ポークカレー 幼 602kcal 小 680kcal 中 807kcal 2.8g 3.1g 3.7g 牛乳、豚肉、海藻、卵 人参、玉ねぎ、もやし、きゅうり、ごぼう、枝豆、グリーンピース、にんにく、しょうが、チャツネ、りんご、福神漬け ごはん、じゃがいも、カレーパウダー、米油、砂糖 魚類	10 目の愛護デー献立 ・ポパイソテー ・鶏肉の照り焼き ・カルシウム入りごはん ・にら卵汁 幼 551kcal 小 603kcal 中 699kcal 2.3g 2.4g 2.8g 牛乳、鶏肉、ウィンナー、卵、豆腐、みそ 玉ねぎ、人参、ほうれん草、キャベツ、にら、干しいたけ、コーン カルシウム入りごはん、でん粉、米油、砂糖 果物類	11 さつまいもの日献立 ・わかめの中華サラダ ・あべ川いも(2コ) ・中華めん ・京風ラーメンかけ汁 幼 593kcal 小 654kcal 中 803kcal 1.8g 1.9g 2.2g 牛乳、豚肉、わかめ、きな粉 人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、水菜、メンマ、干しいたけ、しょうが 中華めん、さつまいも、米油、ごま油、砂糖 豆類
14 たいくの日 15 きこの日 ・ブロッコリーの ごま和え ・はんぺんフライ ・きのこごはん ・豆腐と玉ねぎのみそ汁 幼 597kcal 小 654kcal 中 753kcal 2.2g 2.4g 2.7g 牛乳、はんぺん、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ 玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、まいたけ、干しいたけ、こんにやく ごはん、ごま、小麦粉、パン粉、米油、砂糖 いも類	16 たくあん和え ・納豆 ・カルシウム入りごはん ・肉じゃが 幼 544kcal 小 601kcal 中 720kcal 1.8g 2.0g 2.4g 牛乳、納豆、豚肉、かつお節 玉ねぎ、人参、もやし、ほうれん草、ごぼう、グリーンピース、にんにく、しょうが、たくあん カルシウム入りごはん、じゃがいも、砂糖 魚類	17 さつまいものサラダ ・ミートオムレツ ・黒パン ・わかめスープ 幼 604kcal 小 673kcal 中 833kcal 2.5g 2.8g 3.3g 牛乳、卵、鶏肉、ハム、ベーコン、豆腐、わかめ 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン 黒パン、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 果物類	18 オレンジ ・野菜かき揚げ ・ソフトめん ・五目うどんかけ汁 幼 613kcal 小 721kcal 中 854kcal 1.7g 1.8g 2.1g 牛乳、豚肉、なると、油揚げ 人参、ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、干しいたけ、オレンジ ソフトめん、小麦粉、米油、砂糖 緑黄色野菜	
21 4色ピーマンのおかか和え ・鮭のソテー ・カルシウム入りごはん ・コッパン 幼 550kcal 小 606kcal 中 728kcal 2.1g 2.4g 2.6g 牛乳、鶏肉、わかめ、かつお節、みそ 大根、人参、キャベツ、ごぼう、コーン、ねぎ、パセリ こんにやく、しょうが、にんにく、しょうが、ぶどう カルシウム入りごはん、里いも、ノンエッグマヨネーズ きのこ類	22 即位礼正殿の儀 幼 552kcal 小 606kcal 中 726kcal 1.9g 2.4g 2.6g 牛乳、豆腐、鶏肉、なると、わかめ、もずく 人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ 麦ごはん、ごま油、砂糖、でん粉 いも類	23 ささみ和え ・豆腐ハンバーグのあんかけ ・麦ごはん ・もずくのスープ 幼 552kcal 小 606kcal 中 726kcal 1.9g 2.4g 2.6g 牛乳、豆腐、鶏肉、なると、わかめ、もずく 人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ 麦ごはん、ごま油、砂糖、でん粉 いも類	24 りっちゃんサラダ ・さんまのかば焼き ・麦ごはん ・なめこ汁 幼 558kcal 小 618kcal 中 747kcal 1.9g 2.0g 2.5g 牛乳、さんま、ハム、豆腐、わかめ、昆布、かつお節、みそ 大根、人参、キャベツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、コーン 麦ごはん、砂糖、でん粉、米油 緑黄色野菜	25 しょうが和え ・ハオズ(2コ) ・中華めん ・コーンわかめラーメンかけ汁 幼 565kcal 小 625kcal 中 774kcal 2.2g 2.2g 2.9g 牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ キャベツ、人参、もやし、ほうれん草、コーン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが 中華めん、ごま油、小麦粉 果物類
28 和風サラダ ・鶏肉から揚げ ・レモン風(2コ) ・カルシウム入りごはん ・ふのりすまし汁 幼 558kcal 小 610kcal 中 707kcal 1.9g 2.2g 2.5g 牛乳、鶏肉、なると、豆腐、わかめ、ふのり 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし、きゅうり、コーン、干しいたけ、レモン カルシウム入りごはん、米油、砂糖 いも類	29 ごぼうサラダ ・きのこ信田煮 ・ごはん ・引き菜汁 ・ふりかけ 幼 539kcal 小 593kcal 中 692kcal 2.3g 2.4g 2.8g 牛乳、鶏肉、凍り豆腐、わかめ、油揚げ、かつお節、みそ 大根、人参、キャベツ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、コーン ごはん、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 きのこ類	30 もやしとちくわのナムル ・かぼちゃコロッケ ・わかめごはん ・けんちん汁 幼 524kcal 小 621kcal 中 713kcal 2.3g 2.8g 3.1g 牛乳、ちくわ、油揚げ、わかめ、みそ 大根、人参、もやし、小松菜、ねぎ、こんにやく、ごぼう、かぼちゃ、にんにく ごはん、ごま、米油、小麦粉、砂糖、パン粉、ごま油 果物類	31 キャベツのごまドレサラダ ・ウィンナー ・コッパン ・秋の香りマッシュルーム 幼 668kcal 小 744kcal 中 894kcal 3.2g 3.4g 4.1g 牛乳、鶏肉、豆腐、ウィンナー、みそ 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン コッパン、さつまいも、栗、ごま、シチュールウ、マッシュルーム、砂糖、米油 魚類	きのこの日 10月15日の給食にもですが、きのこは、ローカロリー食品と呼ばれ、栄養素が豊富なうえ、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。

給食&食育だより

食事には、主食、主菜、副菜、汁物+果物、乳製品をそろえましょう。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品
 ビタミンCと一緒に摂ると吸収アップ！
 赤身肉、アサリ、レバー、ひじき、大豆製品

カルシウムを多く含む食品
 ビタミンDと一緒に摂ると吸収アップ！
 ミルク、ヨーグルト、小魚、牛乳、乳製品、手しえび、小松菜

スポーツを頑張る皆さんへ

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？

競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。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。

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く、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。
 おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど
 煮込みうどん、鍋料理、カツカレー、焼き肉

秋のお魚3択クイズ

Q1 前にとれるカツオを「リッちゃん」といいますが、カツオの絵はどれ？
 Q2 サマの海産物が一番多い都道府県は？
 Q3 タチウオは漢字で「本」の字は？
 Q4 サケを使った北海道の郷土料理は、次のうちどれ？
 Q5 数字をどまらず意味で使われる「魚」を語呂合わせで「〇」に入る魚は？

あなたは、どのタイプ？

食欲の秋
 芸術の秋
 スポーツの秋
 読書の秋

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。