

給食だより

令和元年
10月号

外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

運動と食事

バランスよく食べましょう

働く力や熱になる炭水化物ばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、体の調子を整えるものも食べると、たくさん運動ができる強い体をつくることができます。



主食

体を動かすエネルギーとなる、ごはん、パン、うどんなど炭水化物を含む食品。

主菜

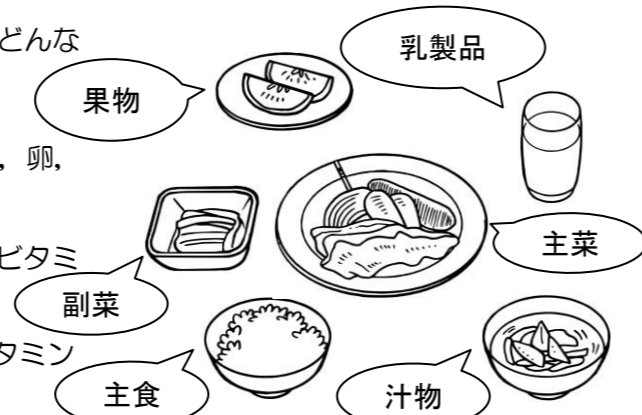
筋肉、骨、血液など体を作るもとになる、肉、魚、卵、大豆などタンパク質を含む食品。

副菜・汁物

体の調子を整える野菜、きのこ、海藻などビタミン、ミネラルを含む食品。

果物・乳製品

不足しがちな栄養素のカルシウムやビタミン類を含む食品。



< 補食 >

食事で乳製品や果物をとることができない場合や、運動後すぐに食事ができない場合は補食で補いましょう。果物やヨーグルトのほか、おにぎり、サンドイッチなどがおすすめです。



< 水分補給 >

運動中だけでなく、運動前、運動後もこまめに水分補給をしましょう。軽い運動をする時には麦茶やお茶を飲みましょう。汗をたくさんかくような運動をする時には、汗で失ったミネラルを補うために、スポーツ飲料などが適しています。ただし、スポーツ飲料は糖分も含まれていますので、飲みすぎに気をつけましょう。



今月の地産地消

【JA麻植郡】……米
【美郷物産館】……すだち酢



21日はふるさと給食の日

ごはん
米…吉野川市産

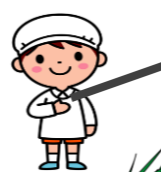
牛乳…徳島県産

とり肉のから揚げ
とり肉…徳島県産

キャベツとにんじんのおひたし
キャベツ…徳島県産

しめじのみそ汁
ねぎ…徳島県産

※産地は変更の可能性があります。



◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	幼	小	中
1	火	肉団子	2個	2個	2個
4	金	ぎょうざ	2個	2個	3個
11	金	手巻き用たまご焼き	1個	2個	3個
		手巻き用ウインナー	2本	2本	3本
21	月	とり肉のから揚げ	2個	2個	3個

日	曜日	献立名		食品名(材料名)						中・栄養価				
		主食	牛乳	おかず		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群
1	火	キャラメルパン	牛乳	肉団子 ツナサラダ 中華コーンスープ おさつスティック	肉団子 ツナ たまご	牛乳	にんじん パセリ	コーン しいたけ たまねぎ きゅうり	キャラメルパン でんぶん おさつスティック	ドレッシング	748	27.8	23.3	
2	水	ごはん	牛乳	さんまのしょうが煮 なると金時のみそ汁 きゅうりの香り漬	油揚げ みそ さんまの しょうが煮	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ きゅうり	米 さとう さつまいも	油 ごま油	755	28.2	19.2	
3	木	切り込み コッペパン	牛乳	スティックとんかつ ゆでキャベツ パックソース 春雨スープ	とんかつ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ	パン 春雨	油	753	29.0	27.6	
4	金	麦ごはん	牛乳	キムタク丼の具 ぎょうざ そくせき漬	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし 白菜キムチ たくあん コーン キャベツ	米 麦 さとう	油	788	31.4	20.1	
7	月	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにゃくのみそ煮 切り干し大根の和風サラダ こんぶつくだ煮	ぶた肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり 切り干し大根 しょうが	米 さとう	油 ドレッシング	747	27.7	18.0	
8	火	コッペパン	牛乳	とり肉のガーリック焼き キャベツのサラダ ポテトスープ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳	パセリ にんじん	にんにく すだち キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング	691	32.2	27.7	
9	水	ごはん	牛乳	すき焼き ごもく厚焼きたまご	牛肉 焼き豆腐 ごもく厚焼 きたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく はくさい だいこん	米 さとう 焼きふ	油	749	28.8	18.6	
10	木	コッペパン	牛乳	かぼちゃのサンドフライ 具だくさんスープ メープルジャム お米でブルーベリータルト	かぼちゃの サンドフライ ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はくさい	パン メープルジャム	油 ブルーベリー タルト	827	23.9	31.3	
11	金	酢飯	牛乳	手まきずし(のり・たまご・ ウインナー・ツナサラダ・ パックマヨネーズ)すまし汁	たまご ツナ とうふ ウインナー	牛乳	にんじん ねぎ	すだち きゅうり たまねぎ	米 さとう	マヨネーズ	794	31.7	22.5	
15	火	さつまいも パン	牛乳	チリコンカン フルーツ杏仁	ぶたひき肉 レッドキドニ 大豆	牛乳	にんじん	おからこんにゃく にんにく もも たまねぎ みかん	さつまいも じゃがいも さとう 杏仁豆腐	油	722	25.0	18.9	
16	水	ごはん	牛乳	ひじきの炒め煮 さばの塩焼き パックすだち おひたし	とり肉 大豆 さば 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく すだち れんこん キャベツ	米 さとう	油	807	37.9	22.3	
17	木	コッペパン	牛乳	お米のささみカツ ゆで野菜 チョコ大豆 コンソメスープ	ささみカツ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	油 チョコ大豆 ドレッシング	758	26.8	30.8	
18	金	ごはん	牛乳	ビーフカレー ごぼうとひじきのサラダ ごまドレッシング	牛肉 いんげん豆	牛乳	にんじん	にんにく コーン たまねぎ ごぼう	米 じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	767	21.3	20.6	
21	月	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ キャベツとにんじんの おひたし しめじのみそ汁	とり肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが しめじ たまねぎ キャベツ	米 でんぶん さとう	油	803	37.3	22.9	
23	水	麦ごはん	牛乳	ぶた井の具 春雨の酢の物 みかんのジュレ	ぶた肉 ポークハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう 春雨 みかんのジュレ	油 ごま油	766	25.8	14.8	
24	木	きなこ 揚げパン	牛乳	秋味シチュー 野菜サラダ	ベーコン いんげん豆 きなこ チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン さつまいも さとう	油 ドレッシング	765	24.4	28.9	
25	金	ごはん	牛乳	三色丼の具 なめこ汁 キャベツと油揚げの甘酢あえ	ぶたひき肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	おからこんにゃく すだち きゅうり たまねぎ なめこ キャベツ しょうが	米 さとう	油	806	31.4	22.6	
28	月	しそごはん	牛乳	ちくぜん煮 ごまあえ わらびもち	とり肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	しそ こんにゃく ごぼう しょうが たけのこ しいたけ キャベツ	米 さとう わらびもち	油 ごま	737	25.9	11.2	
29	火	コッペパン	牛乳	ボルシチ風スープ マカロニサラダ パックマヨネーズ	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	700	27.6	23.3	
30	水	ごはん	牛乳	肉じゃが すだち酢あえ	牛肉 さつまいも	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも さとう	油 ごま	741	24.4	14.7	
31	木	黒糖パン	牛乳	かぼちゃ型ハンバーグの ケチャップソースかけ じゃがいものスープ煮 パンキンパバロア	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	黒糖パン じゃがいも さとう	油 パンキン パバロア	787	29.3	25.6	

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

830 kcal
エネルギー
の
13~20%
エネルギー
の
20~30%

米を食べていますか？

米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋風化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。

