

	月	火	水	木	金	
こんだて	2	3	4	5	6	
	梅じゃこサラダ さばの香味煮 ごはん やさい野菜たっぷりみそしる	手作りかぼちゃプリン 焼き肉丼 (発芽玄米入りごはん・焼き肉丼の具) もずくスープ	1・2年なし 肉まんおしパン ひじきひらたけ ゆでうどん カレー南蛮	1・2年なし 和風マカロニサラダ 三色野菜の肉巻き ごはん ふわふわ白玉汁	ロールスローサラダ アクアパッツァ じゃこコーンライス 白いんげん豆のポターージュ	
	赤 牛乳 鯖 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 なた	牛乳 豚肉 ひじき かまぼこ ハム	牛乳 豚肉 ツナ 大豆 かつお節 かまぼこ	牛乳 ホキ あさり 生クリーム ベーコン ちりめんじゃこ チーズ	
	緑 しょうが きゅうり 大根 キャベツ ごぼう 人参 ねぎ 小松菜	人参 玉ねぎ ごぼう にら エリンギ きくらげ えのきたけ ねぎ かぼちゃ	人参 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	人参 ごぼう さやいんげん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 大根 ねぎ 小松菜	コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり	
	黄 米 砂糖 ごま ごま油	米 発芽玄米 油 砂糖	めん でんぷん ごま油 砂糖	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 白玉粉	米 油 じゃがいも 白いんげん豆	
栄養価 769kcal/34.8g/3.0g	727kcal/35.9g/2.2g	853kcal/32.1g/2.8g	805kcal/29.8g/2.2g	767kcal/33.1g/2.6g		
こんだて	9	10	11	12	13	
	スポーツの日 のり酢あえ スタミナレバー ごはん 青菜とキャベツのみそしる	ジョアブルーベリー のり酢あえ スタミナレバー ごはん 青菜とキャベツのみそしる	野菜チップス フルーツヨーグルト ハヤシライス (発芽玄米入りごはん、ハヤシルウ)	切り干しナムル 豚肉と厚揚げのブルコ牛風 ごはん たまご入り中華コンソメスープ	寒天の中華サラダ 手作りのしゅうまい2個 ごはん 八宝菜	
	赤 ジョア 豚レバー 鶏肉 ツナのり 豆腐	ジョア 豚レバー 鶏肉 ツナのり 豆腐	牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ	牛乳 いか えび あさり 豚肉 豆腐 ハム	
	緑 じゃがいも もやし 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ	じゃがいも もやし 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ	米 発芽玄米 じゃがいも 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	米 発芽玄米 じゃがいも 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	米 油 じゃがいも 白いんげん豆	
	黄 米 じゃがいも でんぷん 油 砂糖 ごま	米 じゃがいも でんぷん 油 砂糖 ごま	米 じゃがいも でんぷん 油 砂糖 ごま	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	米 油 でんぷん 砂糖 ごま	
栄養価 755kcal/26.8g/2.5g	796kcal/21.9g/2.1g	741kcal/31.9g/2.4g	727kcal/33.3g/1.9g			
こんだて	16	17	18	19	20	
	キャベツごまサラダ たらとポテのおかかあえ ごはん しょうが生姜みそしる	ビーフン炒め 手作りの干草焼き ごはん すきやき風漬	黒糖おから蒸しパン れんこんツナサラダ マーボーめんスープ ちゅうかゆで中華めん	毎月19日は食育の日 「旬の食材を味わおう」 ツナと大豆のごまサラダ 鶏肉の塩こうじ焼き さつまいもごはん なめこじる	切干大根のソース炒め 手作りの麩カツ ごはん 神楽南蛮入りみそしる	
	赤 牛乳 鯖 かつお節 青のり ツナ チーズ 豚肉 豆腐	牛乳 豚肉 鶏卵 チーズ 豆腐 えび	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ おから 鶏卵	牛乳 とりにく ツナ だいず わかめ 厚揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆	
	緑 キャベツ ほうれん草 人参 小松菜 ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	人参 ほうれん草 たけのこ 玉ねぎ キャベツ ピーマン きくらげ 白菜 ねぎ	もやし たけのこ にら ねぎ 人参 しいたけ れんこん きゅうり キャベツ	コーン キャベツ フロッコリー 人参 大根 ねぎ なめこ えのきたけ	切干大根 もやし 人参 ピーマン パプリカ 白菜 大根	
	黄 米 じゃがいも 油 パター 砂糖 ごま でんぷん	米 油 砂糖 ビーフン 麩	めん 油 黒砂糖 でんぷん	こめ 発芽玄米 さつまいも あぶら ごま	米 麩 油 さといも	
栄養価 790kcal/31.2g/2.0g	811kcal/38.1g/2.5g	965kcal/41.8g/2.5g	709kcal/34.9g/2.9g	804kcal/25.5g/2.1g		
こんだて	23	24	25	26	27	
	振替休日 みかん フロッコリーのサラダ ココア揚げパン ポークビーンズ	みかん フロッコリーのサラダ ココア揚げパン ポークビーンズ	れんこん きんぴら ししやち磯辺天ぷら2本 ごまわかめごはん きのこと豆腐のくす煮	五目ひじき てづくりハンバーグ デミグラスソースかけ ごはん あさりのみそしる	おからサラダ ほっけの塩焼き ごはん キムチ豚汁	
	赤 牛乳 ハム 豚肉 大豆 ひよこ豆 あさり	牛乳 ハム 豚肉 大豆 ひよこ豆 あさり	牛乳 わかめ ししやち もり とうふ ぶたにく	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 さつまいも	牛乳 ほっけ おから チーズ ツナ 豚肉 豆腐	
	緑 フロッコリー キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ みかん	人参 ごぼう れんこん さやいんげん 白菜 たけのこ 小松菜	人参 ごぼう れんこん さやいんげん 白菜 たけのこ 小松菜	玉ねぎ 人参 さやいんげん しいたけ えのきたけ 大根 小松菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 ごぼう 大根 小松菜	
	黄 パン あぶら じゃがいも さとう	パン あぶら じゃがいも さとう	米 ごま 天ぷら粉 油 砂糖 でんぷん	米 パン粉 砂糖 油 じゃがいも	米 マヨネーズ じゃがいも 油	
栄養価 823kcal/30.6g/2.9g	834kcal/39.7g/2.9g	764kcal/32.4g/2.5g	749kcal/33.5g/2.1g			
こんだて	30	31	今月の出雲崎産			
	りんご 海藻サラダ さつまいもカレー (発芽玄米入りごはん、さつまいもカレールー)	きりざい 厚焼きたまご ごはん みそおでん	ふくさい副菜 しゅさい主菜 しゅよく主食 しるもの汁物	今月の出雲崎産 たまねぎ ねぎ じゃがいも		
	赤 牛乳 豚肉 わかめ ツナ	牛乳 鶏卵 納豆 ちくわ がんもどき 昆布 ひじき	主に体を作るものになる食品			
	緑 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり	人参 小松菜 大根	主に体の調子を整えるものになる食品			
	黄 米 発芽玄米 さつまいも 油	米 ごま りいも 砂糖	主にエネルギーのもとになる食品			
栄養価 728kcal/22.8g/2.8g	749kcal/31.6g/2.9g	エネギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)				

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください



# しょくいく 食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は  
「食育の日」

令和5年10月  
出雲崎中学校

きもちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## <今月の給食目標> 食事と運動の関係について理解しよう。



食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態がかわってくることもあります。試合で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。



### 大切なのは 栄養バランス

①主食 ②主菜  
③副菜 ④汁物  
⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

筋力・瞬発力をつけたい人は	持久力をつけたい人は
たんぱく質 	炭水化物 
カルシウム 	ビタミンB群・C 
鉄 	

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

### ..... 競技別特性 .....

バレーボール	野球	卓球
持久型+ 筋力・瞬発力型	筋力・ 瞬発力型	持久型+ 筋力・瞬発力型
陸上短距離	陸上長距離	バスケットボール
筋力・ 瞬発力型	持久型	持久型+ 筋力・瞬発力型

## 運動と食事Q&A

Q. 試合の前日は何を食べればいいの？

Q. 練習による疲労を早く回復させる食事は？

**A.** 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。

**A.** 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。

たいかい ぜんじつ た まいにち しょくじ かんが た  
大会の前日だけしっかり食べるのではなく、毎日の食事から考えて食べましょう！

