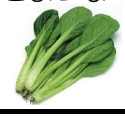
給食こんだて予定表

今月の給食目標
季節の食べ物を知ろう

日	曜	献立名	使用する食品名						
			（黄）おもにエネルギーのもとになる		（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
1	木	ごはん	こめ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		うまに	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・しいたけ	
		くきわかめのごまネーズあえ	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ		くきわかめ	にんじん	キャベツ	
		みかん						みかん	
2	金	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			きびなごフライ
		きびなごフライ	パンこ	あぶら		きびなご			1～3年 2び
		ナムル	さとう	ごま・ごまあぶら			こまつな	だいこん	4～6年 3び
		クッパ	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・たまご・とうふ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	
5	月	しょくパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さつまいものシチュー	さつまいも	あぶら	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	
		コーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	
		いりこアーモンド	さとう	アーモンド		いりこ			
6	火	むぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さかなのしおこうじだれ	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	たら			たまねぎ・しょうが	
		キャベツとチキンのあえもの		ごま・ごまあぶら	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	
		たまねぎのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ	
7	水	しょくパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ポークビーンズ	じゃがいも・さとう	あぶら	だいず・ぶたにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ	
		グリーンサラダ	さとう	あぶら			こまつな	キャベツ・たまねぎ	
		ブルーベリージャム	さとう					ブルーベリー	
8	木	ごはん	こめ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		おやこに	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	たまご・とりにく・こうやとうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	
		じゃこあえ	さとう	あぶら		しらすぼし・わかめ		もやし・キャベツ	
		なっとう			なっとう				
9	金	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		にくうどん	さとう・うどん	あぶら	ぎゅうにく・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ	
		だいこんのナッツあえ	さとう	アーモンド・あぶら			にんじん	だいこん・きゅうり	
		あじつけのり				あじつけのり			
13	火	きのこカレー	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんにく・しょうが	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		りっちゃんサラダ	さとう	あぶら	ハム・いとかつお	サラダこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	
14	水	ミルクパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			ぎょうざ
		ちゃんぽん	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・しょうが・にんにく	1,2年1こ
		ぎょうざ		あぶら	ぎょうざ				3～6年 2こ
		カリカリだいこん	さとう	ごま・ごまあぶら				だいこん・しょうが	
15	木	ごはん	こめ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さばのしょうがに	さとう		さば			しょうが	
		キャベツのごまあえ	さとう	ごま			こまつな・にんじん	キャベツ	
		とうにゅうみそしる	じゃがいも		とうにゅう・あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ	
16	金	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		はっぽうどうふ	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	
		はるさめのすのもの	はるさめ・さとう				にんじん	もやし・きゅうり	
		てづくりふりかけ	さとう	ごま	いとかつお	いりこ			
19	月	しょくパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		あつあげのチリソースいため	さとう・でんぷん	あぶら	あつあげ・ぶたにく		ねぎ	たまねぎ・きくらげ・にんにく	
		コーンとたまごのスープ	じゃがいも・でんぷん		たまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	
		てづくりぶどうゼリー	さとう			ゼリーのもと		ぶどうジュース	
20	火	むぎごはん	こめ・むぎ						ひごまるデー
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			こまつな
		さかなとさつまいものナッツがらめ	コーンスターチ・さつまいも・さとう	あぶら・アーモンド	ホキ		ピーマン		
		はるさめじる	はるさめ		かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	
		こまつなのふりかけ	さとう	ごま・ごまあぶら		ひじき	こまつな		

今回はトマトは入っていません。



10月 給食こんだて予定表

今月の給食目標
季節の食べ物を知ろう

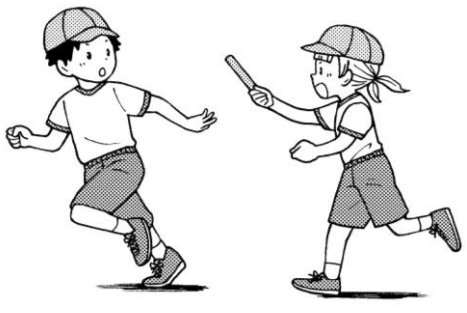
日	曜	献立名	使用する食品名						
			（黄）おもにエネルギーのもとになる		（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
21	水	コッペパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		かぼちゃのクリームに	マカロニ	バター・あぶら	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・しめじ	
		かいそうサラダ	さとう	ごまあぶら		わかめ		キャベツ・きゅうり	
		ココアビーンズ	さとう・でんぷん		だいず				
22	木	ごはん	こめ						くまもと ご当地給食
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがやき		あぶら	ぶたにく			しょうが・キャベツ・もやし	
		かきなます	さとう	ごま				だいこん・かき	宇城（うき）
		しらたまじる	しらたまもち		かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
23	金	ごもくごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん	ごぼう・いんげん・しいたけ	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さかなのてんぷら	こむぎこ	あぶら	たら	あおのり			
		かしわじる	じゃがいも・こんにゃく		とりにく・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい・しょうが	
		りんごゼリー	りんごゼリー						
26	月	しょくパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		わふうスパゲティ	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく・さかなすりみあげ	ひじき	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ・えのきたけ	
		にんじんマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ	ツナ		にんじん	コーン・きゅうり	
		マーシャルビンズ		マーシャルビンズ					
27	火	なすのそぼろどん	こめ・むぎ・はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・だいず			たまねぎ・なす・にんにく・しょうが	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		もやしのあえもの	さとう	ごま			にんじん	もやし・きゅうり	
		こんさいのみそしる	さつまいも		とうふ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	
29	木	ごはん	こめ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		てりやきとうふハンバーグ	さとう・でんぷん	あぶら	とうふハンバーグ				
		れんこんのあえもの	さとう	ごま	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・れんこん	
		かきたまじる	じゃがいも・でんぷん		たまご・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	
30	金	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さんまのおろしに			さんま			だいこん	
		わかめのすのもの	さとう	ごま		わかめ	こまつな	キャベツ	
		だんごじる	すいとんめん・じゃがいも		とりにく・あぶらあげ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	

※　行事や食材調達の都合により、献立が変更する場合があります。

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおりに元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。

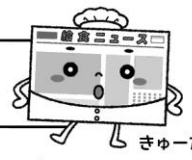


食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！

食事中にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



きゅーたん

朝型の人の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の人の方がよい傾向にあるという研究報告があります。

本当

寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

本当

朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

うそ