

# 10月 こんだて表

2023年度

# 10月 給食だより

柏崎市西山地区  
学校給食共同調理場  
TEL (48-2290)  
FAX (48-2291)

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋という言葉があるように、気候のよい秋は様々なことにチャレンジするのに適した季節です。実りの秋を迎え、給食にも多くの地場産食材が登場します。旬の食材からたくさん元気をいただきます。

## 10月の給食目標 運動と食事について知ろう

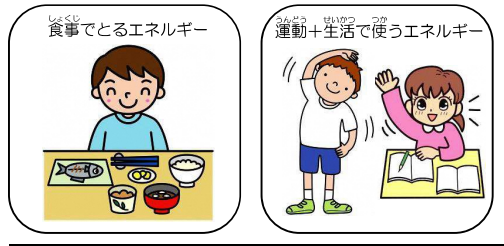


市のホームページから  
も見てね!

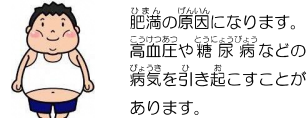


成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくるできません。また、運動をすることによって、通常より多くのエネルギーを消費するので、消費した分に見合ったエネルギーを補うことも大切です。

### ①エネルギー量のバランスが大切です



### ※エネルギーをとりすぎると...



肥満の原因になります。高血圧や糖尿病などの病気を引き起こすことがあります。

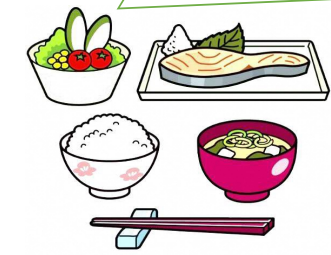
### ※エネルギーが不足すると...



体に必要な栄養素が不足して、体力が落ちたり貧血などの症状がでたりします。

### ②栄養のバランスのよい食事を心がけましょう

スポーツをしているからといって特別な食事をとらなくても、1日に必要なエネルギーと栄養バランスがとれていれば、問題はありません。主食・主菜・副菜がそろった献立にすると栄養のバランスがよくなります。



### ③不足しがちな栄養素を意識しましょう

カルシウムや鉄・ビタミン類は不足しがちな栄養です。普段の食事や間食にプラスして取り入れるようにしましょう。



月	火	水	木	金
2 カリカリ梅じゃこ あえ チキンみそカツ ごはん 696/33.2/2.4 881/40.0/3.0	3 磯マヨ あえ ほっけのごま塩こうじ焼き ごはん 629/29.2/2.1 797/34.8/2.5	4 手作りだよ チヨレギ風サラダ スイーツポテト 中華めん マーボーめんスープ ごはん 720/31.4/2.4 869/37.2/2.7	5 即席漬け いわしのかば焼き カレーごはん きのこ汁 ごはん 671/27.4/2.0 856/34.9/2.6	6 手作りだよ じゃがいもキャロットゼリー の昆布あえ カレーごはん パンプキンチャウダー ごはん 704/31.3/2.6 888/37.7/3.0
9 スポーツの日 ごはん 704/31.3/2.6 二小 西山中欠食 目に優しい給食	10 手作りだよ じゃがいもキャロットゼリー の昆布あえ カレーごはん パンプキンチャウダー ごはん 704/31.3/2.6 二小 西山中欠食 目に優しい給食	11 手作りだよ 青菜とさばの炒め物 さばのおろしソース ごはん もずくのみそ汁 ごはん 627/30.5/2.3 791/36.8/2.9	12 手作りだよ たくあんあえ とり肉と大豆の揚げ煮 ごはん ねぎの漬物 けんちん汁 ごはん 630/24.3/1.9 799/29.4/2.5	13 手作りだよ ごまマヨあえ しやものスタミナ焼き ごはん えのきのみそ汁 ごはん 614/23.4/2.0 771/28.9/2.5
16 ゆかりあえ 厚あげのピリ辛炒め ごはん 呉汁 599/27.6/1.9 760/33.2/2.3	17 油あげのごま酢あえ いかの電田あげ ごはん ごまつなから始まるしりとりスープ 631/24.6/1.9 795/29.7/2.4	18 ガルパンソ ヨーグルト サラダ ピザトースト 625/33.3/2.4 776/40.9/2.9	19 ばくもぐランチ のりドレッシングあえ 米粉のもっちりつくね ごはん かぶのみそ汁 601/27.6/1.9 760/33.5/2.4	20 角チーズ もやし フレンチソース たらのごまケチャップ ごはん 洋風とん汁 670/31.1/2.6 831/37.0/3.1
23 さつまいもの揚げ煮 豆腐de そぼろ丼 651/24.5/1.9 806/29.2/2.5	24 コーンあえ さんまの塩焼き ごはん 白菜のみそ汁 604/23.9/2.1 794/31.1/2.5	25 アーモンドうどん 豚たまかきあげ かきたまうどん汁 704/31.5/2.3 880/38.1/3.1	26 こんにゃくサラダ りんご バターチキンカレー 745/23.7/2.4 899/28.2/3.1	27 わかめごまサラダ こむぎたまご焼き ごはん ごま豆乳汁 741/31.7/2.3 896/37.7/2.9 十三夜給食
30 ぜんこけっしよく日 全校欠食日 10月 723/29.6/2.2 887/35.8/2.7 ハロウィン給食	31 手作りだよ ジャックランタンサラダ ハロウィンゼリー 不思議なドリア風ライス 723/29.6/2.2 887/35.8/2.7 ハロウィン給食	<p>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。</p> <p>小:11時~12時 中:11時~12時 全校欠食の学校・行事など</p>		

10/19 かしわさき食育5か条給食  
ばくもぐランチ

食育5か条給食とばくもぐランチが19日です。ばくもぐランチは米粉を使ったつくねです。10月の食育5か条は、『今日も一緒にいただきます』です。

今日も一緒にいただきます

運動能力のアップのカギは…



# 食事

運動能力アップには、食事が重要なカギを握っています。乱れた食事は、怪我をしたり、実力が発揮できなかつたりしてベストパフォーマンスが出来なくなります。食事を見直し、スポーツと食事について考えてみましょう。

## 持久力をつけた人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



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。

## 筋力・瞬発力をつけた人は

たんぱく質 カルシウム



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多く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。

### 【持久力型のスポーツ】

★陸上の長距離

★水泳



### 【筋力・瞬発力型のスポーツ】

★卓球

★野球

★陸上の短距離

★バレーボール

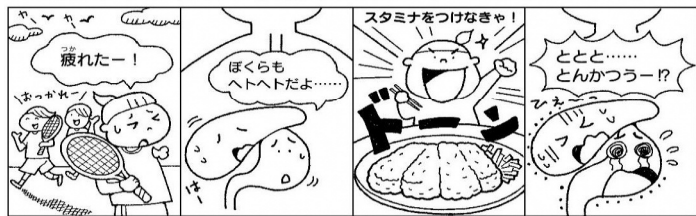


### 【両方必要なスポーツ】

★サッカー ★テニス



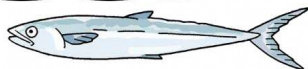
## 激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

## 今月の旬の魚は…

# さんま



### 【豆知識】

★おいしい季節：9から11月

★DHAやEPAが多く、血の流れをよくする。

★調理をする5から10分くらい前に塩を振ると臭みが取れる。

# 10月材料表

2023年10月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

日付	曜日	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
2	月	みそ、とり肉、油あげ、 だいず、とうふ、ちくわ	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、カリカリ梅、 きゅうり	米、こむぎこ、パンこ、 さとう、さつまいも	油、ごま
3	火	ほっけ、厚あげ、とり肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな、 ほうれんそう	キャベツ、つきこん、れんこん、 もやし、コーン	米、さとう、さとう	ごま、油、 ノンエッグマヨネーズ
4	水	とり肉、みそ、とうふ、 たまご、だいず	牛乳、のり	にら、にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、ねぎ、たけのこ、 しめじ、キャベツ	中華めん、さとう、 かたくりこ、さつまいも	油、ごま油、ごま、 生クリーム、 バター
5	木	いわし、とうふ、油あげ	牛乳、青のり、 しおこんぶ	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、だいこん、 ねぎ、えのきたけ、しめじ、 なめこ、ごぼう	米、くり、かたくりこ、 さとう、さとう	ごま、油、ごま油
6	金	ベーコン、えび、あさり、 とうにゅう、とり肉、 ミックスビーンズ	牛乳、スキムミルク、 しおこんぶ	にんじん、黄ピーマン、 ほうれんそう、かぼちゃ、 さやいんげん	えだまめ、しめじ、たまねぎ、 キャベツ、コーン、黄ピーマン	米、じゃがいも、 オレンジジュース、 ゼリーのもと	バター、初搾乳、 生クリーム、油、 ごま、ごま油
10	火	さげ、えび、あさり、 とうにゅう、とり肉、 ミックスビーンズ	牛乳、スキムミルク、 しおこんぶ	にんじん、黄ピーマン、 ほうれんそう、かぼちゃ、 さやいんげん	えだまめ、しめじ、たまねぎ、 キャベツ、コーン、黄ピーマン	米、じゃがいも、 オレンジジュース、 ゼリーのもと	バター、初搾乳、 生クリーム、油、 ごま、ごま油
11	水	厚あげ、みそ、だいず、 とり肉、さば	牛乳、もずく	にんじん、こまつな	たまねぎ、つきこん、キャベツ、 コーン、だいこん	米、じゃがいも、 さとう	油
12	木	とうふ、とり肉、だいず	牛乳	こまつな、にんじん、さやい んげん	だいこん、ねぎ、まいたけ、 つきこん、ごぼう、れんこん、 キャベツ、きゅうり、たくあん	米、かたくりこ、 さつまいも、さとう	ごま油、油、ごま
13	金	厚あげ、みそ、だいず	牛乳、わかめ、 ししゃも、青のり	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、はくさい、コーン、 えのきたけ、キャベツ	米、さつまいも	ごま、ごま油、 ノンエッグマヨネーズ
16	月	とうふ、みそ、だいず、 うち豆、厚あげ、ぶた肉	牛乳	にんじん、にら	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、 キャベツ、きゅうり、もやし	米、じゃがいも、 かたくりこ、さとう	油
17	火	なると、油あげ、いか	牛乳	こまつな、ほうれんそう、 にんじん	コーン、もやし、しめじ、 キャベツ、しらたき	米、じゃがいも、 さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、 油、アーモンド
18	水	とり肉、だいず、ハム、あさり、 ひよこ豆	牛乳、チーズ、 ヨーグルト	トマト、さやいんげん、 にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、コーン、 はくさい	パン、じゃがいも、 さとう	油
19	木	油あげ、みそ、だいず、 とり肉	牛乳、ひじき、のり	にんじん、きぬさや、 こまつな	かぶ、たまねぎ、えのきたけ、 キャベツ、コーン	米、さとう、 米こ、かたくりこ、 さとう	ごま、ごま油、油
20	金	たら、みそ、ぶた肉、ハム、 だいず	牛乳、角チーズ	にんじん、ブロッコリー	つきこん、コーン、だいこん、 たまねぎ、もやし	米、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	油、ごま、バター
23	月	みそ、とり肉、だいず、 とうふ、やきぶた	牛乳、かんてん、 かたくちいわし	にんじん、こまつな、 さやいんげん	たまねぎ、れんこん、キャベツ、 えのきたけ、たけのこ	米、むぎ、さとう、 かたくりこ、 さつまいも	油、ごま
24	火	厚あげ、みそ、だいず、 さんま	牛乳、かんてん、 しおこんぶ	にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい、キャベツ、コーン、 だいこん	米、じゃがいも、 さとう	ごま
25	水	たまご、とり肉、ぶた肉	牛乳、ほしえび	こまつな、にんじん	キャベツ、ねぎ、はくさい、 えのきたけ、ごぼう、 たまねぎ、コーン、たけのこ	うどん、かたくりこ、 米こ、こむぎこ、さとう	アーモンド、油
26	木	とり肉、だいず	牛乳、ヨーグルト、 スキムミルク	ほうれんそう、トマト、 にんじん	たまねぎ、レーズン、キャベツ、 きゅうり、コーン、こんにやく、 りんご	米、むぎ、じゃがいも、 さとう	生クリーム、バター、 カレールウ、 アーモンド、油
27	金	とり肉、たまご、だいず、 とうにゅう、ぶた肉	牛乳、ひじき、 わかめ	さやいんげん、 こまつな、にんじん	たまねぎ、だいこん、ねぎ、 しめじ、きゅうり、キャベツ、 コーン	米、さとう、 さつまいも、 お月見だんご	油、ねりごま、 ごま、ごま油
31	火	とうにゅう、とり肉、えび、 いか、あさり、だいず、 かまぼこ	牛乳、 スキムミルク	ほうれんそう、 トマトジュース、にんじん	たまねぎ、りんご、キャベツ、 むらさきキャベツ、きゅうり、コーン	米、さつまいも、さとう、 オレンジジュース、じゃがい も、 ゼリーのもと、ナタデココ	生クリーム、バター、 ホワイトソース、 オリーブ油、油