



スポーツには**食事**がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



目の健康に役立つ**食べ物**とは?



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています*。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

*文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む



β-カロテンを多く含む



ルテインを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



◀9月使用の食材の産地▶

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	ズッキーニ	長野
	山形・宮城	れんこん	茨城
	岩手・北海道	さやいんげん	栃木
	山梨・東京	にら	栃木
にんじん	北海道	なす	埼玉
玉ねぎ	北海道	ピーマン	茨城
じゃがいも	長崎	梨	茨城
きゅうり	群馬	巨峰	長野
大根	北海道	いか	ペルー
さつまいも	茨城	さんま	北海道
長ねぎ	山形・青森	鮭	北海道
小松菜	東京	ししゃも	ノルウェー
さやえんどう	千葉	さば	宮城
白菜	長野	豚肉	群馬
キャベツ	群馬	鶏肉	岩手

☆ 今月の献立より ☆

010日 目の健康に役立つメニュー

目の愛護デーにちなんで、ほうれん草、かぼちゃなど、目にいい食材をたくさん使ったメニューになっています。鮭は、目の疲れ、視力回復の効果があるとされています。

029日 だんご汁

群馬県の郷土料理で、小麦粉を練ってちぎっただんごを地元の野菜と一緒に煮込んだ鍋料理です。



10月献立表



実施日		献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
日	曜		牛乳	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)					
2	水	○	むぎごはん ねぎみそ なまあげとやさいのうまに だいこんとじゃこのすのもの	牛乳 みそ とり肉 厚揚げ わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 ごま油 砂糖 白すりごま 米ぬか油 里芋	ねぎ 生姜 にんじん 大根 干しいたけ たけのこ さやいんげん もやし えのきたけ	612	17.4	28.5	2.3					
3	木	○	ごもくあんかけやきそば キャラメルポテト	豚肉 かまぼこ いか うずら卵 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 油 バター	にんにく 生姜 たけのこ にんじん しめじ たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ	698	16.8	30.8	2.8					
4	金	○	あきのかおりごはん こんさいいりあつきたまご どさんこじる	とり肉 油揚げ 豚ひき肉 卵 豚肉 みそ 牛乳 わかめ	米 さつま芋 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マーガリン	生姜 ごぼう にんじん しめじ 枝豆 切干大根 葉ねぎ たまねぎ コーン ねぎ	627	17.4	30.0	3.0					
7	月	○	あしたばパン さかなのみじやき マカロニナポリタン コロコロやさいのスープ	牛乳 メルルーサ パルメザンチーズ ベーコン とり肉	あしたばパン マヨネーズ (卵なし) マカロニ 米ぬか油	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ 小松菜	640	20.8	38.0	3.4					
8	火	○	きのごぶたどん はくさいとごまつなのびたし じゃがいもとわかめのみそしる	豚肉 牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ 白菜 小松菜 大根 ねぎ	583	16.6	27.6	2.5					
9	水	○	わかめごはん ごもくにくじゃが キャベツとかまぼこのあえもの	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 さつま揚げ かまぼこ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 白ごま	たまねぎ たけのこ にんじん 枝豆 小松菜 キャベツ	572	16.2	22.0	2.6					
10	木	○	むぎごはん さけのかわりやき ほうれんそうとぶたにくのゆずいため かぼちゃのみそしる	牛乳 鮭 みそ 豚肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 片栗粉	ねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ゆず ほうれん草 かぼちゃ しめじ 白菜	574	20.2	26.2	2.2					
11	金	○	むぎごはん ぶたにくとごぼうのいためもの カントンスープ くだもの (きよほう)	牛乳 豚肉 みそ とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん ごぼう もやし ピーマン たけのこ 白菜 小松菜 ぶどう	609	17.5	30.7	2.2					
16	水	○	あきやさいのドライカレー コールスローサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 砂糖	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん しめじ キャベツ コーン	571	13.4	27.0	2.8					
17	木	○	ごはん とうふのまごあげ やさいのごまあえ じゃがいもとだいこんのみそしる	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ちりめんじゃこ ひじき 油揚げ みそ わかめ	米 片栗粉 米油 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 もやし 大根 ねぎ	628	16.3	31.1	3.2					
18	金	○	やきとりどん ごまつなとキャベツのあえもの かきたまじる	とり肉 牛乳 豆腐 卵	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉	たまねぎ ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ いら	575	20.6	26.6	2.3					
21	月	○	ごはん すどり じゃがいもとはくさいのスープ	牛乳 とり肉 豚肉	米 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん しめじ たけのこ ピーマン にんにく 白菜 ねぎ 小松菜	621	14.1	29.4	2.4					
22	火	○	きのこのわふうスパゲッティ ほうれんそうとコーンのソテー ゆうやけゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン 寒天	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 片栗粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ コーン ほうれん草 オレンジジュース	581	15.9	32.2	2.2					
23	水	○	むぎごはん やしししゃものなんばんつけ あおなとえのきのあえもの さつまじる	牛乳 ししゃも とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 ごま油 白すりごま 米ぬか油 こんにやく さつま芋	たまねぎ もやし 小松菜 にんじん ねぎ えのきたけ にんにく 生姜 ごぼう 大根	597	16.0	29.7	3.1					
24	木	○	チキンライス ベジマカロニスープ くだもの(みかん)	とり肉 牛乳 ベーコン 大豆	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 小松菜 みかん	584	15.6	27.3	2.0					
25	金	○	ごはん おさかなハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ きのこのすましじる	牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 豆腐 みそ とり肉 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 米ぬか油 ごま油 白ごま	生姜 たまねぎ 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ 大根 小松菜	594	17.7	27.3	2.3					
28	月	○	しぐれごはん ちくげんに しおきゅうり	豚ひき肉 みそ 牛乳 とり肉 さつま揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 里芋こんにやく	ごぼう 生姜 枝豆 にんじん れんこん たけのこ しめじ さやいんげん きゅうり	570	19.3	23.5	2.5					
29	火	○	むぎごはん さばのこうみやき はりはりつけ だんごじる	牛乳 さば 刻み昆布 豆腐 豚肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉 米ぬか油	にんにく 生姜 ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり 大根 干しいたけ 小松菜	663	17.7	29.3	2.2					
30	水	○	こうやどうふのたまごとじどん くだくさんみそしる	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 みそ 油揚げ	米こんにやく 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	601	19.1	29.2	3.1					
31	木	○	ガーリックフランス かぼちゃのシチュー フルーツサラダ	牛乳 とり肉 大豆 生クリーム	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく パセリ粉 にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パイナップル缶	626	13.6	44.1	2.5					

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※ 給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	606	17.1	29.7	2.6	348	94	2.4	253	0.29	0.47	16	6.0
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上