



令和元年度9月分 学校給食予定献立表

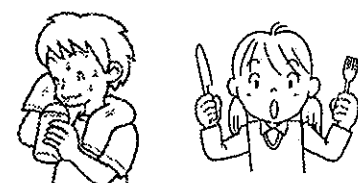
愛川町立小学校

| 日 (曜) | こんだて 献立名 | 赤色のたべもの | 黄色のたべもの | 緑色のたべもの | 栄養量(中学年) | |
|-----------|--|---|---|--|-------------------------|----------------|
| | | 血や肉やほねになるもの | ちからのもとになるもの | からだの調子をととのえるもの | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | 脂質(g) 塩分(g) |
| 4 (水) | スパゲッティミートソース 牛乳 ホットサラダ スコーン | 牛乳 ぶたにく だいず チーズ ハム | スパゲッティ あぶら スコーン | にんじん たまねぎ パセリ ホールトマト キャベツ ホールコーン きゅうり | 623 | 27.8 |
| | | | | | 24.2 | 2.3 |
| 5 (木) | ごはん 牛乳 ビーフンスープ マーボーなす | 牛乳 やきぶた ぶたにく だいず みそ | こめ ビーフン あぶら さとう でんぷん | こまつな にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが なす | 605 | 16.7 |
| | | | | | 22.2 | 2.4 |
| 6 (金) | クファジューシー 牛乳 もずくじる ゴーヤチャンプル くだもの | 牛乳 ぶたにく こんぶ もずく なまあげ ベーコン かつおぶし たまご | こめ さとう あぶら ごまあぶら | にんじん ほししいたけ たけのこ えのきたけ はねぎ にがうり もやし パイン | 607 | 22.0 |
| | | | | | 22.5 | 2.5 |
| 9 (月) | たらこごはん 牛乳 いもだんごじる にまめ | 牛乳 たらこ あぶらあげ みそ きんときまめ | こめ むぎ ごま じゃがもち さとう | チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ | 643 | 16.4 |
| | | | | | 20.4 | 2.5 |
| 10 (火) | あげパン はっこう乳 コーンクリームスープ ハムたま | はっこう乳 牛乳 きなこ とりにく たまご ハム | パン あぶら さとう じゃがいも バター コーンスターチ | にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ ほうれんそう | 672 | 23.5 |
| | | | | | 25.6 | 2.7 |
| 11 (水) | ひじきごはん 牛乳 さわにわん いかときゅうりのあえもの デザート | 牛乳 とりにく ひじき ぶたにく いか とうにゅうプリン | こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま | にんじん しらたき ごぼう だいこん こまつな ねぎ もやし きゅうり | 621 | 18.1 |
| | | | | | 25.1 | 2.3 |
| 12 (木) | サンドパン 牛乳 レタスととりのスープ しろみぎかなフライ キャベツとインゲンのソテー くだもの | 牛乳 とりにく わかめ うずらたまご しろみぎかなフライ | パン あぶら | レタス えのきたけ さやいんげん キャベツ ホールコーン パナナ | 635 | 25.4 |
| | | | | | 25.4 | 2.7 |
| 13 (金) | ごもくごはん 牛乳 すましじる くろみつきなこだんご | 牛乳 あぶらあげ とりにく とうふ きなこ | こめ むぎ さといも ふ さとう しらたまだんご くろざとう | ごぼう にんじん こんにゃく ほうれんそう ほししいたけ | 620 | 13.2 |
| | | | | | 22.1 | 1.8 |
| 17 (火) | こめころーるパン 牛乳 チンゲンサイのスープ こおりどうふのパンこやき | 牛乳 ベーコン こおりどうふ ツナ チーズ | パン じゃがいも マヨネーズ パンこ | ホールコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー | 639 | 30.2 |
| | | | | | 26.6 | 2.5 |
| 18 (水) | だいこんピラフ 牛乳 トマトのスープ かぼちゃごまフライ ヨーグルトポンチ | 牛乳 ベーコン とりにく たまご ヨーグルト | こめ むぎ あぶら さとう | だいこん にんにく パセリ たまねぎ ホールトマト さやいんげん かぼちゃごまフライ もも みかん パイン りんご | 681 | 24.5 |
| | | | | | 20.4 | 2.4 |
| 19 (木) | ロールパン 牛乳 コンソメスープ チキンガーリックステーキ にんじんのグラッセ ポテトサラダ | 牛乳 ベーコン とりにく ハム | パン あぶら バター さとう じゃがいも マヨネーズ | キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ にんにく あかピーマン きゅうり | 689 | 30.1 |
| | | | | | 25.0 | 2.4 |
| 20 (金) | ごはん 牛乳 ポークカレー ナムル デザート | 牛乳 ぶたにく スキムミルク | こめ じゃがいも あぶら こむぎご ごま ごまあぶら ぶどうのフル | たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース こまつな もやし | 694 | 19.0 |
| | | | | | 21.5 | 1.9 |
| 24 (火) | くろパン 牛乳 ポークシチュー チンゲンサイとツナのソテー マーガリン | 牛乳 ぶたにく いんげんまめ ツナ | パン じゃがいも こむぎご バター あぶら マーガリン | たまねぎ にんじん グリンピース ホールトマト エリンギ チンゲンサイ きりぼしだいこん | 670 | 26.5 |
| | | | | | 24.6 | 2.8 |
| 25 (水) | ごはん 牛乳 のりつくだに とうふとぶたにくのスープに さつまいもとにんじんのごまあえ | 牛乳 とうふ ぶたにく だいず のりつくだに | こめ ごまあぶら でんぷん さつまいも あぶら さとう ごま | にんじん ねぎ しょうが チンゲンサイ ほししいたけ | 679 | 20.2 |
| | | | | | 23.7 | 1.7 |
| 26 (木) | やきうどん 牛乳 ミニミルクスティック たまごスープ いかのカレーあげ | 牛乳 ぶたにく かつおぶし たまご いか | うどん パン さとう あぶら じゃがいも でんぷん こむぎご | にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ ほうれんそう | 669 | 22.9 |
| | | | | | 30.0 | 2.8 |
| 27 (金) | 《韓国料理》 ごはん 牛乳 トックスープ チャプチェ あげぎょうざ デザート | 牛乳 とりにく ぶたにく ぎょうざ | こめ トック はるさめ ごまあぶら さとう ごま あぶら | チンゲンサイ にんじん たけのこ えのきたけ ほうれんそう ほししいたけ きピーマン にんにく ラフランスゼリー | 658 | 16.8 |
| | | | | | 19.2 | 1.8 |
| 30 (月) | ぶたにくずし 牛乳 のっぺいじる さつまいものあまに | 牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ | こめ さとう ごま さといも でんぷん あぶら さつまいも | レモン ごぼう ねぎ かんぴょう だいこん こんにゃく にんじん | 605 | 14.7 |
| | | | | | 21.9 | 2.1 |

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



「運動と栄養について考えよう」



基本は1日3食バランスよく！！

スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。基本は、朝・昼・夕の1日3食をきちんと食べること、主食・副菜・主菜・汁物・果物・乳製品をそろえることを心がけましょう。

スポーツの内容と栄養

- ☆「持久力」を必要とするスポーツ(長距離走や長距離水泳):エネルギー源の炭水化物をしっかりととりましょう。
- ☆「筋力や瞬発力」が必要なスポーツ(短距離走や体操など):筋肉をつくる材料のたんぱく質をしっかりととりましょう。
- ☆「持久力・筋力・瞬発力」が総合的に必要なスポーツ(バスケットボールやサッカーなど):持久力型と筋力・瞬発力型を総合的に取り入れましょう。