



日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (小・中) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)	エネルギー (小・中) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)	日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (小・中) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)	エネルギー (小・中) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 脂質 (g)
5 (木)	ジャージャーめん		ぶたにく だいず みそ		ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	621 23.7 18.5 2.3	774 28.9 22.0 3.1	18 (水)	ごはん				こめ		636 27.3 21.4 1.8	800 33.9 26.3 2.5
	牛乳		牛乳							牛乳			牛乳				
	くろパン				パン												
	あんぱん		あんぱん		あんぱん	もも パイン みかん りんご											
6 (金)	ごはん				こめ		676 26.0 30.3 1.7	841 31.5 36.8 2.4	19 (木)	たらこごはん			たらこ	こめ むぎ ぎ		660 25.1 20.8 2.5	829 33.5 26.2 3.2
	牛乳		牛乳							とんじり			ぶたにく とうふ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ		
	なめこと		とりにつく たまごのスープ	とうふ たまご		なめこ にんじん ねぎ				とりのからあげ			とりにつく	でんぶん あぶら	しょうが にんにく		
	ぶたにくのレモン しょうゆソテー		ぶたにく		あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんにく レモン ねぎ				ブロッコリーサラダ				マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ とうもろこし		
9 (月)	こめころもパン				パン		625 30.6 24.6 2.2	800 38.3 30.6 3.1	20 (金)	ごはん				こめ		631 22.0 18.6 2.2	782 26.3 21.9 2.9
	牛乳		牛乳							牛乳			牛乳				
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく		あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト				チキンカレー			とりにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース		
	ジャーマンポテト		ハム		じゃがいも あぶら	たまねぎ さやいんげん				まめのサラダ			ハム きんときまめ だいず しるいんげんまめ	さとう	キャベツ えだまめ		
10 (火)	ごはん				こめ		631 27.5 18.4 2.3	781 33.1 21.6 3.1	24 (火)	ごはん				こめ		650 26.0 25.8 2.2	772 29.4 28.1 2.8
	牛乳		牛乳							牛乳			牛乳				
	さつまじり		とりにつく みそ		さつまじり あぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな				すましじり			とうふ とりにつく		ほししいたけ にんじん		
	あじのたつたあげ てづくりふりかけ		あじ		あぶら でんぶん しょうが					さんまのかばやき いそかあえ			さんま	さとう でんぶん あぶら かつおぶし のり	ほうれんそう		
11 (水)	ごはん				こめ		613 23.7 15.7 2.2	741 28.4 18.2 2.9	25 (水)	びびんバ			ぶたにく	こめ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな ねぎ	620 22.5 16.2 2.0	760 27.0 19.0 2.5
	牛乳		牛乳							牛乳			牛乳				
	はっばうさい		ぶたにく いか うずらたまご		あぶら でんぶん	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが こまつな				牛乳			とりにく みそ	トック	だいこん にんじん たまねぎ には はくさいギムチ		
	かんこくふう かむかむナムル		わかめ こんぶ くきわかめ		ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん にんにく だいずもやし				キムトックスープ							
	くだもの					バナナ				くだもの					みかん		
12 (木)	ラスク				パン マーガリン さとう		617 25.3 27.0 2.4	784 31.6 33.6 3.2	26 (木)	みそラーメン			ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	もやし にんじん にんにく しょうが とうもろこし	670 26.8 26.2 2.5	782 34.6 24.0 2.8
	牛乳		牛乳							牛乳			牛乳				
	ポークシチュー		ぶたにく いんげんまめ		じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト				ミニメロン(小・中のみ)			かえりにぼし だいず	じゃがいも あぶら ごま でんぶん さとう			
	チンゲンサイと ツナのソテー		ツナ		あぶら	チンゲンサイ きりぼしだいこん				こざかなと じゃがいもの あまからに							
13 (金)	はぎごはん		あずき		こめ もちごめ くり	えだまめ	643 18.2 21.4 2.3	788 25.8 25.6 2.9	27 (金)	かつおめし			かつお	こめ さとう ごま	しょうが ねぎ	633 26.4 21.6 2.3	754 31.1 24.8 3.1
	牛乳		牛乳							牛乳			牛乳				
	いもだんごじり		あぶらあげ		じゃがもち	ねぎ にんじん チンゲンサイ ごぼう				にらたまじり			とうふ たまご		たまねぎ にら		
	ひじきの マヨネーズあえ		ツナ		さとう ごま マヨネーズ	ほうれんそう キャベツ				コロッケ			コロッケ	あぶら			
	デザート		おつきみゼリー							とさあえ			かつおぶし	さとう	キャベツ もやし にんじん		
17 (火)	ちゅうかおこわ		ぶたにく		こめ もちごめ ごまあぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん	627 26.9 20.8 2.1	788 34.8 25.2 2.9	30 (月)	コッペパン				パン		616 24.8 19.3 2.3	771 31.6 25.2 3.2
	牛乳		牛乳							はっこう乳			はっこう乳				
	とうふとわかめの スープ		とりにつく わかめ とうふ			にんじん えのき				きのこの クリームシチュー			とりにく スキムミルク 牛乳	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム はくさい たまねぎ とうもろこし		
	ししゃもフライ		ししゃもフライ		あぶら					ハムたま			たまご ハム	さとう あぶら	ほうれんそう		
	ヨーグルト		ヨーグルト							はちみつマーガリン			はちみつマーガリン				

*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。

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。

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量をふやしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

日常的な脂質不足は不調の原因

脂質は効率のよいエネルギー源であり、細胞膜やホルモンなどの材料になります。不足しすぎは体の不調の原因になります。



★9月分の給食費引き落とし日は、9月30日(月)です。残高のご確認をお願いします。