



**新米のお知らせ**

10月中に、新米に切り替わる予定です！

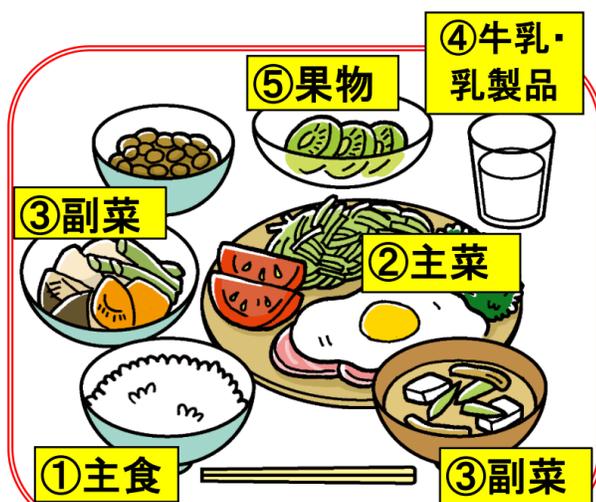
※牛乳は毎日つきます。  
※都合により献立を変更することがあります。

| 10/1 (水)  |  | 10/2 (木)  |  | 10/3 (金)   |  |
|---|--|---|--|--|--|
| ご飯<br>しいらのおろしだれ<br>厚揚げと蓮根のサラダ<br>コーンとほうれん草バター醤油炒め                         |  | 豆腐の日<br>ご飯<br>家常(ジャージャン)豆腐<br>おから入りポテトサラダ<br>豆乳スープ                    |  | オムレツサンド<br>きんぴらごぼう<br>お麩ラスク(ココア)                           |  |
| 十五夜 6 (月)   |  | 7 (火)   |  | 8 (水)  |  |
| さつまいもご飯<br>鶏のごま照り焼き<br>付) お浸し(青菜ともやし)<br>具たくさん味噌汁<br>お月見かぼちゃ団子            |  | 焼きカレーパン<br>みかん入りサラダ<br>オニオンスープ  |  | 旬の食材<br>和風きのこパスタ<br>キャロットドレッシングサラダ<br>ポテトフライ               |  |
| 13 (月)  |  | 14 (火)  |  | 15 (水)   |  |
| スポーツの日<br>はちみつレモントースト、パン<br>チリコンカン<br>卵とキャベツの<br>ごまサラダ                    |  | 旬の食材<br>キーマカレー<br>ブロッコリーの<br>ツナサラダ<br>りんご                             |  | 旬の食材<br>ご飯<br>魚の蒲焼き<br>付) さつまいも煮<br>かぶのゆず和え<br>洋風おから煮      |  |
| 20 (月)  |  | 21 (火)  |  | 22 (水)   |  |
| ご飯<br>具たくさん豆腐つくね<br>ブロッコリーと<br>かりかべ-コンの温サラダ<br>薄揚げとごぼうのみそ汁                |  | パン<br>鶏肉のパン粉焼き<br>付) ごぼうのトマト煮<br>コロコロサラダ(ピクルス風)<br>ひじき洋風カレー煮          |  | 青森県<br>ご飯<br>さばの味噌煮<br>わかめの酢の物<br>せんべい汁                    |  |
| 27 (月)  |  | 28 (火)  |  | 29 (水)   |  |
| 読書週間 おはなし給食week<br>ふしぎなかぎばあさん<br>ご飯 ポークソテー<br>付) キューブサラダ<br>野菜スープ<br>デザート |  | おおきなかぶ<br>ココア揚げパン・トースト<br>かぶの豆乳シチュー<br>卵入りかみかみサラダ                     |  | ルパン三世<br>カリオストロの城<br>ミートボールパスタ<br>豆とひじきのツナサラダ<br>柿<br>旬の食材 |  |
| 30 (木)  |  | 31 (金)  |  |  |  |
| にんじんと<br>ごぼうとだいこん<br>ご飯<br>厚揚げ入り回鍋肉<br>車麩入りお浸し<br>根菜のかす汁                  |  | まじよ子と<br>ハロウインのまほう<br>かぼちゃごはん(ピラフ)<br>ささみ入りマリネサラダ<br>かぼちゃプリン<br>ハロウイン |  |  |  |
| 23 (木)  |  | 24 (金)  |  |  |  |
| 石川県<br>ご飯<br>治部煮<br>切干し大根と蓮根のサラダ<br>めった汁                                  |  | チャーハン<br>焼き餃子<br>付) ゆかり和え<br>豆腐とわかめの中華スープ                             |  |  |  |

## スポーツをする人は、どんな食事をすればいいの？

スポーツをする人には、いつもより多くのエネルギーや栄養素が必要です。  
ですが、特別な料理は必要ありません。  
基本は、栄養バランスがよく、エネルギー量を多くとる食事です。

☆栄養のバランスをととのえるには、下の①～⑤をそろえましょう！



- ①**主食**・・・体を動かすエネルギーのもとになる(ごはん、パン、麺)
- ②**主菜**・・・筋肉・骨・血液などの体をつくる(肉・魚・卵・大豆製品)
- ③**副菜**・・・体の調子を整える(野菜・きのこ・海藻、いも類)
- ④**牛乳・乳製品**・・・骨をつくるもとになる
- ⑤**果物**・・・疲れをやわらげる、体の調子を整える

★④牛乳・乳製品、⑤果物は、  
食事で食べきれない人は、補食でとってOKです  
(補食＝1日3回の食事だけではとりきれない、  
エネルギーや栄養素をとるための間食のこと)

