

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人 キー	たんぱく 質	脂質	食塩 相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
6 (水)	○	鶏そぼろご飯	大豆 高野豆腐 鶏肉	牛乳／		生姜 長葱 グリンピース	米 麦 きび砂糖	サラダ油	710	30.8	21.8	2.73
		磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		豚汁	豆腐 味噌 油揚げ 豚肉		人参	ごぼう 生姜 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		梨				梨						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
7 (木)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			コッペパン きび砂糖	大豆油	701	29.7	24.2	2.44
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト 人参	玉葱 にんにく グリンピース	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		根菜とひじきのソテー		ひじき	ピーマン 赤ピーマン	ごぼう とうもろこし にんにく れんこん		オリーブ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
8 (金)	○	なすとトマトのスパゲティ	ベーコン 鶏肉	牛乳／ チーズ	トマト 人参 ピーマン	玉葱 なす にんにく マッシュルーム	スパゲティ きび砂糖	オリーブ油 バター サラダ油	762	28.0	28.4	2.18
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	生姜 とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		チョコチップスコーン		牛乳			小麦粉 砂糖 チョコレート	バター				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
11 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		712	32.8	20.7	2.83
		鰯のねぎ味噌かけ	味噌 サワラ			長葱	でん粉 砂糖					
		五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉		人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		ひじき入りごま和え		ひじき	小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ		玉葱 えのきたけ	でん粉					
12 (火)	○	ゆかりご飯		牛乳／	ゆかり粉		米 麦	ごま	708	28.5	19.3	2.91
		かつおフライ	かつお				パン粉 小麦粉	大豆油				
		すき昆布と春雨のサラダ		昆布	人参	きゅうり もやし レモン	春雨 きび砂糖	ごま サラダ油				
		小松菜と豆腐の味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ	わかめ	小松菜 人参	白菜						
		黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖					
13 (水)	○	さんまご飯	秋刀魚	牛乳／		生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油	809	31.0	27.1	2.62
		肉豆腐	豆腐 味噌 豚肉		人参	玉葱 長葱 干し椎茸 えのきたけ	しらたき きび砂糖	サラダ油				
		白いんげん豆のけんちん汁	いんげん豆 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 長葱	こんにゃく 里芋					
		★梨				梨						
14 (木)	○	麻婆豆腐丼	大豆 味噌 豆腐 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	755	29.8	23.4	2.93
		きゅうりとキャベツの風味和え				キャベツ きゅうり にんにく		ごま サラダ油				
		ワンタンスープ	なると 鶏肉		小松菜 人参	長葱 もやし きくらげ	ワンタンの皮	ごま油				
		冷凍りんご				りんご						
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
15 (金)	○	★カツカレーライス (白飯・カレー)	豚肉	牛乳／ チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく グリンピース	米 麦 小麦粉 じゃが芋	マーガリン サラダ油 大豆油	861	29.0	27.9	2.31
		" (カツ)	鶏肉				小麦粉 パン粉	大豆油				
		わかめとコーンのサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 大根 玉葱 とうもろこし		サラダ油				
		ブルーベリーゼリー					ゼリー					
		大豆小魚	大豆	煮干し								

16日(土) 体育祭 ・ 19日(火) 振替休業

16日(土)は体育祭!

実力発揮の「勝ちメシ」はこれ!



前日の夕食

「揚げ物」や「生もの」は避けよう

(消化不良や食中毒の不安)

★疲れがたまっているなら・・・

豚肉の生姜焼き、青菜のごま和え、柑橘果肉入りサラダなど

【疲労回復効果のあるビタミンB群の多い豚肉、青菜、ナッツ類を。柑橘類のクエン酸も疲れの元を取ってくれます】

★元気いっぱいなら・・・ 親子丼、豆腐入りハンバーグ、マカロニサラダなど

【エネルギー源となる糖質をしっかりとれる丼ぶりものがおすすめ。たんぱく質もしっかりとっておきましょう。】

★緊張しているなら・・・ 生揚げの煮物、豚汁、ポテトサラダなど

【神経を落ち着かせるカルシウム、マグネシウムの多い豆類や根菜類を。ストレス緩和にはビタミンCの多い芋類もおすすめ♪】

当日の朝食

とにかく「しっかりエネルギー」補給!

運動するためのエネルギー源になるのは

「ご飯」「パン」「麺類」「いも類」などの糖質です。特に「おにぎり」や「おもち」はオススメ。

炭水化物多めの朝ごはんをよく噛んで食べましょう。



体育祭が終わったあとは

炭水化物とたんぱく質を組み合わせる

気持ちは高ぶっていても、暑い中、思い切り頑張ったからだは想像以上に疲労しています。素早い疲労回復とからだ作りのために、炭水化物とたんぱく質を組み合わせたお昼ごはんを食べましょう。

炭水化物(糖質): エネルギーの補給と体力の回復

たんぱく質: ダメージを受けた筋肉の回復



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
20 (水)	○	ピザトースト	ウインナー	牛乳／チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	676	27.9	26.7	3.21
		豆乳ポテト	豆乳	チーズ			じゃが芋	バター				
		ごぼうと大豆のサラダ	大豆		人参	きゅうり ごぼう もやし	きび砂糖	ごま サラダ油				
		レンズ豆とうずら卵のスープ	レンズ豆 うずら卵		小松菜 人参	キャベツ 大根						
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
21 (木)	○	ひじきご飯	油揚げ	牛乳／ひじき	ごぼう		米 麦 きび砂糖	サラダ油	816	32.2	32.1	3.66
		★アジフライ	「食育の日」 一汁三菜献立 ～魚が主菜～ アジ				パン粉 小麦粉 でん粉	大豆油				
		コールスローサラダ			人参	キャベツ とうもろこし レモン	砂糖	サラダ油				
		五目昆布豆	大豆 油揚げ 鶏肉	昆布	人参	たけのこ	きび砂糖	サラダ油				
		じゃが芋と玉葱の味噌汁	高野豆腐 味噌	わかめ		玉葱	じゃが芋					
22 (金)	○	なす入り肉味噌丼	大豆 味噌 豚肉	牛乳／	人参 ピーマン	生姜 なす にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 きび砂糖	サラダ油	718	28.5	20.1	2.82
		キャベツともやしのごま和え			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		すましそうめん汁	鶏肉 うずら卵 魚めん(タラ)		人参	生姜 きくらげ						
		冷凍パイ				パイ						
25 (月)	○	みそ味つけ麺	味噌 あさり 豚肉	牛乳／ 煮干しだし	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし	中華麺 でん粉 きび砂糖	サラダ油	787	31.8	25.2	3.01
		イカとカシューナッツの揚げ煮	イカ		ピーマン	生姜	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油				
		大納言ケーキ	豆乳				ミックス粉 砂糖 甘納豆	バター				
		小魚		煮干し								
26 (火)	○	セルフカレーミートサンド	高野豆腐 豚肉	牛乳／		玉葱 にんにく	コッペパン でん粉	サラダ油	755	30.6	23.2	2.93
		ポトフ	豚肉 ベーコン		人参	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋					
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油				
		フルーツ白玉				みかん 黄桃	白玉 砂糖					
27 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		816	27.4	24.0	2.96
		ツナ入りコロッケ	ツナ			玉葱	小麦粉 パン粉 じゃが芋	大豆油 サラダ油				
		白いんげん豆のサラダ	いんげん豆		人参	キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	サラダ油				
		筑前煮	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう 干し椎茸	こんにゃく 里芋 きび砂糖	サラダ油				
		大根となめこの味噌汁	味噌 油揚げ	わかめ		大根 長葱 なめこ						
28 (木)	○	すき焼き丼	焼き豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳／	人参	玉葱 白菜	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	815	34.5	27.5	3.35
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			米粉 でん粉	大豆油				
		キャベツときゅうりのごま酢和え			人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		じゃが芋だんご汁	油揚げ 鶏肉		かぼちゃ	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉	サラダ油				
29 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		812	34.3	24.4	3.01
		鯖の甘露煮	サバ			生姜 長葱 オレンジピューレ	砂糖					
		ひじきとじゃが芋のサラダ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		ひたし豆	青大豆									
		ごま仕立ての味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ		人参	ごぼう 大根 しめじ	こんにゃく	ごま				
		★お月見だんご					だんご					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g(摂取エネルギーの20～30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量

763

30.4

24.7

2.87

秋の年中行事 月見は2回

月見は、だんごや里いもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は「十五夜」と「十三夜」と年2回あり、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年) 9月1日に相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましょう。

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。