



令和元年10月 出雲崎小学校


























今月の予定 2,3日 給食なし(遠足、予備日) 9日 4年生給食なし(校外学習)
28日 振替休業日 30日 5年生給食なし(校外学習)

日曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
	主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1 火	五目ごはん	牛乳	板ふのみそ汁 しゅうまい ごまあえ	油揚げ 大豆 ひじき とうふ 豚肉 牛乳 板ふ	干しいたけ ごぼう ねぎ えのきだけ にんじん	米 玄米 さとう しゅうまいの皮 じゃがいも ごま	614 27.6 2.6
4 金	ごはん	牛乳	とん汁 カレイの立田揚げ 野菜おひたし	豚肉 とうふ 牛乳 カレイ かまぼこ 油揚げ	ごぼう 大根 つきこん ねぎ もやし きゃべつ にんじん 小松菜	米 じゃがいも 油	585 25.8 1.9
7 月	ピピンパ	牛乳	にら玉スープ シナノスイート(りんご)	豚肉 とうふ 牛乳 ベーコン 卵 小魚	しょうが にんにく たけのこ 水煮 干しいたけ ぜんまい 水煮 にら 大根 もやし えのきだけ 玉ねぎ りんご にんじん 小松菜	米 玄米 さとう 油 ごま ごま油 アーモンド	618 27.1 1.7
8 火	セルフ ハンバーガー	牛乳	ほたてシチュー 寒天サラダ	豚肉 牛乳 チーズ ベーコン とり肉 ひじき ほたて きわかめ	玉ねぎ ホールコーン きゃべつ マッシュルーム 水煮 きゅうり にんじん ブロッコリー	パン パン粉 さとう じゃがいも 油 ホホワイトルー	818 37.5 2.9
9 水	ごはん	牛乳	おでん 鮭の西京焼き アーモンドサラダ	ごぼう巻 き がんもどき うずら卵 鮭 牛乳 ロースハム こんぶ	大根 こんにゃく きゃべつ きゅうり にんじん 小松菜	ごはん いももち じゃがいも 油 アーモンド	709 28.5 2.0
10 木	ごはん	牛乳	中華スープ 春巻き なめたけあえ	とうふ 牛乳 豚肉 かまぼこ きわかめ	にんじん きくらげ ねぎ もやし チンゲン菜 きゃべつ なめたけ 小松菜 たけのこ 水煮	米 春巻きの皮 ごま油 油	501 15.2 1.4
11 金	そばろごはん	牛乳	あおさのみそ汁 ポテトのピザ焼き こんぶあえ	豚肉 卵 油揚げ 牛乳 なると巻 き チーズ あおさ ベーコン ツナ こんぶ	しょうが えのきだけ 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり チンゲン菜 ピーマン にんじん	米 玄米 さとう ごま 油 じゃがいも	596 23.5 2.6
15 火	ごはん	牛乳	車ふの卵とじ メンチカツ もやしナムル	とり肉 車ふ さつま揚げ 卵 豚肉 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ しらたき えだまめ きゃべつ もやし 切干大根 にんじん 小松菜	米 じゃがいも 油 さとう パン粉 ごま 小麦粉 ごま油	819 30.4 2.0
16 水	中華めん	牛乳	マーボースープ 焼きぎょうざ ごまドレサラダ くりのムース	とうふ 豚肉 牛乳 ロースハム	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし メンマ 干しいたけ ねぎ にら きゃべつ ホールコーン にんじん	中華めん ごま油 さとう でんぷん ぎょうざの皮 ごま	754 26.9 2.4
17 木	くりごはん	牛乳	もずくのみそ汁 ミートローフ きゃべつのあさ漬	なると巻 き 牛乳 もずく 豚肉 大豆 塩こんぶ	えのきだけ ねぎ ホールコーン えだまめ 玉ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり 野沢菜漬 チンゲン菜	米 玄米 くり 油 パン粉 ごま じゃがいも	630 22.6 2.5
18 金	ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 さばのてり焼き ラーメンサラダ	とうふ 油揚げ 車ふ さば ロースハム 牛乳	ねぎ もやし きゅうり ホールコーン にんじん	米 じゃがいも 中華めん ごま油 さとう ごま	651 29.1 2.0
21 月	キーマカレー (カレーピラフ ・ナン)	牛乳	福神漬 あえ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 牛乳 チーズ レンズ豆 スキムミルク ヨーグルト	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン 福神漬 パセリ きゃべつ きゅうり みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶	米 ナン 油 ごま カレールー	745 27.2 3.0
23 水	わかめごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 スペイン風オムレツ れんこんサラダ	あつ揚げ わかめ 牛乳 うち豆 卵 ロースハム	大根 ねぎ れんこん きゅうり きゃべつ ホールコーン にんじん	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	686 23.5 2.5
24 木	ごはん	牛乳	ワンタンスープ とり肉のねぎ焼き いそあえ	豚肉 とり肉 牛乳 のり なると巻 き 油揚げ ツナ	えのきだけ メンマ ねぎ しょうが もやし にんじん チンゲン菜 小松菜	米 ワンタン ごま油	598 31.9 2.2
25 金	ごはん	牛乳	なめこ汁 いかの立田揚げ なっとうあえ 新高(なし)	とうふ 車ふ 牛乳 いかなっとう	なめこ ねぎ たくあん漬 きゃべつ にんじん 野沢菜漬	米 じゃがいも でんぷん 油 ごま	651 28.2 2.3
29 火	米粉 セサミンパン りんごジャム	牛乳	ミネストローネ グラタン 海藻サラダ	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳えび ツナ ひじき わかめ レンズ豆	きゃべつ 玉ねぎ トマト缶 きゃべつ マッシュルーム 水煮 にんじん パセリ	米粉 パン バター じゃがいも ごま マカロニ ホホワイトルー	635 26.2 2.8
30 水	梅ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 えびフライ おからポテトサラダ	とうふ 卵 えび 牛乳 おから ちりめんじゃこ ロースハム わかめ	梅干し 玉ねぎ えのきだけ ねぎ きゅうり にんじん	米 玄米 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 ノンエッグマヨネーズ	803 33.0 2.7
31 木	ごはん	牛乳	とりだんご汁 ますの西京焼き パンサンスー ハロウィンデザート	とり肉 とうふ ます ロースハム 牛乳	大根 ごぼう つきこん ねぎ 白菜 きゅうり もやし にんじん にら	米 春雨 さとう ごま ごま油	657 28.4 1.9

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

教室掲示

きゅうしょく はいぜんず 令和元年10月 出雲崎小学校

月	火	水	木	金
<p>*お知らせ*</p> <p>2日 えんそく</p> <p>3日 えんそくよびび</p> <p>9日 4ねんせいなし (校外学習)</p> <p>28日 ふりかえきゅうぎょうび</p> <p>30日 5ねんせいなし (校外学習)</p> 	<p>1</p>  <p>ごまあえ / しゅうまい</p> <p>ごもくごはん / いたふのみそしる</p> <p>はし</p>	<p>2</p> <p>*えんそく*</p> 	<p>3</p> <p>*えんそくよびび*</p> 	<p>4</p>  <p>やさいおひたし / カレイのたつたあげ</p> <p>ごはん / とんじる</p> <p>はし</p>
<p>7</p>  <p>シナノスイート (りんご)</p> <p>にくのぐ / やさいのぐ</p> <p>ごはん / にらたま / くびピンバ / スープ</p> <p>はし</p>	<p>8</p>  <p>かんてんサラダ / ハンバーグ</p> <p>バーガーパン / ほたてシチュー</p> <p>スライスチーズ / スプーン</p>	<p>9</p>  <p>アーモンドサラダ / さけのさいきょうやき</p> <p>ごはん / おでん</p> <p>はし</p>	<p>10</p>  <p>なめたけあえ / はるまき</p> <p>ごはん / ちゅうかスープ</p> <p>はし</p>	<p>11</p>  <p>こんぶあえ / ポテトのピザやき</p> <p>そばろごはん / あおさのみそしる</p> <p>はし</p>
<p>*体育の日*</p> 	<p>15</p>  <p>もやしナムル / メンチカツ</p> <p>ごはん / くるまふのたまごとじ</p> <p>はし</p>	<p>16</p>  <p>ごまドレサラダ / やきぎょうぎ</p> <p>ちゅうかめん / マーボースープ</p> <p>はし</p>	<p>17</p>  <p>きゃべつのあさづけ / ミートローフ</p> <p>くりごはん / もずくのみそしる</p> <p>はし</p>	<p>18</p>  <p>ラーメンサラダ / さばのてりやき</p> <p>ごはん / とうふのみそしる</p> <p>はし</p>
<p>21</p>  <p>フルーツヨーグルト</p> <p>ふくじんづけあえ / キーマカレー / ナン / カレーピラフ</p> <p>はし</p>	<p>22</p> <p>*即位礼正殿の儀*</p> 	<p>23</p>  <p>れんごサラダ / スペインふうオムレツ</p> <p>わかめごはん / あつあげのみそしる</p> <p>はし</p>	<p>24</p>  <p>いそあえ / とりにくのねぎやき</p> <p>ごはん / ファンタンスープ</p> <p>はし</p>	<p>25</p>  <p>なっとうあえ / いかのたつたあげ</p> <p>ごはん / なめこじる</p> <p>はし</p>
<p>28</p> <p>*振替休業日*</p> <p>お休み</p> 	<p>29</p>  <p>かいそうサラダ / グラタン</p> <p>こめこせサミパン / ミネストローネ</p> <p>りんごジャム / スプーン</p>	<p>30</p>  <p>おからポテトサラダ / えびフライ</p> <p>うめごはん / かきたまのみそしる</p> <p>はし</p>	<p>31</p>  <p>パンサン / ますのしおやき</p> <p>ごはん / とりだんご</p> <p>はし</p>	<p>ハロウィンデザート</p> 



食育だより

令和元年10月
出雲崎小学校



あき 秋ですね～



日も短くなり、朝晩は寒く感じる季節となりました。ついこの前、新年度を迎えたばかりのような気もしますが、季節がめぐり、秋がやってきました。

「〇〇の秋」みなさんは、〇〇にどんな言葉を入れますか？スポーツ、読書、芸術、行楽、いろいろありますが、やっぱり食欲の秋でしょうか。秋は、いろいろなものが、旬を迎える季節です。なし、ぶどう、りんご、かきなどのくだもの、秋刀魚や鮭などの魚、栗やさつまいももおいしいし、年中食べることができますが、きのこも天然物は秋が旬です。そして忘れてはならない、新潟の粟りと言え、お米です。もう新米を食べましたか。おいしいものがたくさん出るので、ついついたくさん食べてしまいそうですが、スポーツの秋でもあります。生活の中に運動を取り入れ、からだを動かしましょう。



食事と運動・・・には深～い関係があります



部活動をふくめ、何か運動をしているという人が、たくさんいると思います。そして、もっとうまくなりたい、強くなりたい、と考えている人がほとんどだと思います。練習方法や時間も大事ですが、日ごろの食事の仕方や生活態度も深く関係しています。ふり返ってみましょう。

朝・昼・夜、適切な時間に、 バランスのとれた食事をとりましょう



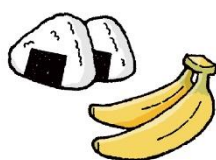
朝ごはんは、一日のスタートボタンです。食べることでからだにスイッチが入りますので、必ず食べましょう。給食がないお休みの日も、12時をめぐりお昼ごはんを食べましょう。夕食は、あまり遅い時間にならないようにします。8時には食べ終わらしましょう。

運動をしている人は、からだは成長する分、維持する分とは別にエネルギーや栄養素が必要です。毎日食べる給食一食分が、みなさんに必要な量です。思っているより、ごはんや野菜は多いと感じませんか？逆にメインのおかずは少ないと感じるのではないのでしょうか。これに運動の分をプラスするわけですが、肉料理や揚げ物など好きなものだけ増やすのではなく、どれも少しずつ増やしましょう。

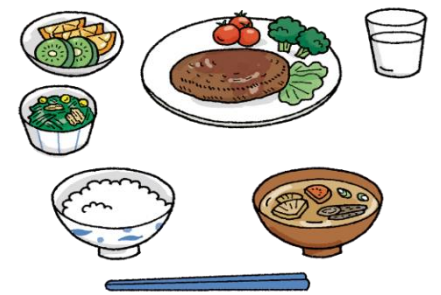


激しい運動の後は すばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう。



栄養バランスのよい食事は、心身ともに健康で丈夫なからだをつくれます。食べると強くなる、という食べ物はありますが、いろいろ組み合わせることでバランスが整います。給食をまねして、主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べましょう。牛乳や乳製品、くだものを取り入れることで、さらにバランスが整います。

給食では、ひじき、切干大根、しいたけ、きくらげ、高野豆腐などの乾物をいろいろな献立に取り入れます。微量に必要な栄養素がとれます。

食べることも寝ることも 大切なトレーニング！



大切なトレーニング！