





★今月の食育目標「運動と栄養について知ろう」★

令和5年10月分 学校給食予定献立表 (小学校)

いわき市立平北部学校給食共同調理場

10月の地場産物(予定): なめこ・生しいたけ・エリンギ・長ねぎ・たまご・もやし・りんご・さんま・かじき・いわし・ぶた肉

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 希望こんだて * 小玉小学校 「人気のあるおかずを中心に栄養バランスが良い献立にしました。よくかんで味わって食べてください。」(小玉小学校より)									
2	月	ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー わかめとたまごのスープ(卵) こめこチョコクレープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ たまご(卵) ぶた肉 みそ だいず とうにゅう	とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが にんにく	ごはん でんぷん こめ油 さとう 水あめ なたね油 ココア こめこ だいず油	621 kcal	24.3 g	19.9 g	2.0 g
* 一汁二菜こんだて * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。									
3	火	ごはん 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> ちくわのいそべあげ(麦) <b>ごもくまめ</b> どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉 こんぶ さつまあげ ちくわ(麦) 青のり	もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう でんぷん	585 kcal	24.2 g	17.7 g	2.3 g
4	水	コッペパン(乳麦) 牛乳(乳) チリコンカン ジュリエンスープ オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ にんにく オレンジ	パン(乳麦) こめ油 こめこ	569 kcal	29.4 g	16.2 g	2.2 g
5	木	ごはん 牛乳(乳) <b>一汁二菜こんだて</b> さけのみそチーズ焼き(乳) ぶた肉とごぼうのしょうがいため なめことやさいのみそ汁 <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 さけ チーズ(乳) 	なめこ はくさい こんにゃく しょうが こまつな にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん こめ油 さとう ノンエッグマヨネーズ 	615 kcal	31.4 g	20.1 g	2.3 g
6	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 ししゃものあますあんかけ② カレーおでん(卵麦) <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) ぶた肉 ちくわ(麦) がんもどき うずらたまご(卵) とり肉 ししゃも	こんにゃく だいこん にんじん 玉ねぎ ピーマン	ごはん さとう ラード でんぷん ばんこ(麦) こめ油	699 kcal	25.7 g	27.3 g	2.5 g
🐟 魚食給食 🐟 いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れています。今日はさんまです。									
10	火	ごはん 牛乳(乳) <b>一汁二菜こんだて</b> さんまのおろしに ほうれんそうともやしのごまあえ ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉  とうふ みそ さんま	こんにゃく 長ねぎ にんじん だいこん ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも  でんぷん さとう ごま	575 kcal	23.6 g	18.4 g	2.2 g
11	水	ねじりパン(乳麦) 牛乳(乳) タンドリーチキン(乳)  さつまいものシチュー(乳麦) りんご 	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが りんご	パン(乳麦) ルウ(乳麦) さつまいも なまクリーム(乳) バター(乳)	696 kcal	29.8 g	22.5 g	2.1 g
12	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 さば のり	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース トマト	ごはん じゃがいも さとう こめ油 水あめ	651 kcal	27.3 g	22.8 g	1.8 g
13	金	しおラーメン 〈ちゅうかつめん(麦)+しおあじスープ〉 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)② グレーゼリー	牛乳(乳) ぶた肉	にんじん たけのこ とうもろこし はくさい ほししいたけ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ なら もやし ぶどう	ちゅうかつソフトめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん さとう ラード	619 kcal	22.9 g	18.0 g	2.2 g
16	月	まぜこみかおりごはん 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ いなか汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とりレバー とり肉	しそ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも  ごま油 でんぷん こめ油 さとう ごま	622 kcal	25.0 g	18.4 g	2.3 g
17	火	🍁 給食はありません 🌻							
* 希望こんだて * 平第一小学校 「のこさずたくさんたべましょう！」(平第一小学校より)									
18	水	こくとうパン(乳麦) 牛乳(乳) とり肉のバジルやき  じゃがいもとやさいのスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ベーコン とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう バジル にんにく レモン	こくとうパン(乳麦) さとう じゃがいも オリーブオイル 水あめ はちみつ	689 kcal	30.1 g	18.5 g	2.3 g

日曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>10月は、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れた魚食給食の日が3回あります。                  今日、小名浜海星高校の生徒のみなさんが南太平洋でとった「かじき」を使った「かじきカツ」です。お楽しみに!</p>								
19	木 ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ひじきの油いため はちはい汁	一汁二菜こんだて かみかみメニュー 牛乳(乳) なまあげ ひじき さつまあげ だいず とり肉 <b>かじき</b>	 こんにやく にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん さとちも でんぷん さとう ごま こめ油 パンこ(麦)	631 kcal	27.5 g	18.2 g	2.1 g
<p>* 全国の郷土料理こんだて * 山梨県 小麦粉を練って、ざっくり切っためんを野菜と一緒にみそ汁立ての汁で煮こんだ料理が「ほうとう」です。めんについている小麦粉でとろみがつきます。</p>								
20	金 ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆやき ほうとう(麦) いもけんぴごさかな	かみかみメニュー 牛乳(乳) ぶた肉 油あげ みそ とり肉 かたくちいわし	にんじん はくさい 長ねぎ かぼちゃ にんにく 玉ねぎ	ごはん ほうとう(麦) さとう さつまいも 水あめ 油	631 kcal	27.1 g	18.4 g	2.2 g
23	月 キーマカレーライス(乳麦) <ごはん> 牛乳(乳) こまつなときのこのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく しょうが こまつな エリンギ しめじ とうもろこし オレンジ	ごはん ジャがいも ルウ(乳麦) こめ油 さとう	620 kcal	21.9 g	17.4 g	2.4 g
<p>魚食給食 いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日は<b>いわし</b>です。</p>								
24	火 むぎごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジに ねぎの油みそ こ汁	一汁二菜こんだて 牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ いわし かつおぶし	玉ねぎ にんじん オレンジ 長ねぎ	ごはん おおむぎ ジャがいも さとう 水あめ こめ油	577 kcal	25.4 g	19.2 g	2.2 g
25	水 食パン(乳麦) いちごジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦)・ソースかけ トマトとたまごのスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)	玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン トマト かぼちゃ いちご	パン(乳麦) ジャがいも でんぷん こむぎこ(麦) さとう ぱんこ(麦) こめ油	643 kcal	22.6 g	20.5 g	2.2 g
26	木 ごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのバーベキューソテー たぬき汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ ぶた肉 ヨーグルト(乳)	こんにやく にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ にんにく	ごはん でんぷん こめ油 さとう	577 kcal	24.8 g	15.0 g	2.2 g
27	金 きつねうどん <ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) やさいも ずんだもち②	牛乳(乳) とり肉 なた 油あげ かんてん 青だいず いんげんまめ	玉ねぎ ほうれんそう にんじん 長ねぎ えだまめ	ソフトめん(麦) さつまいも さとう 水あめ しらたまもち	680 kcal	28.0 g	12.9 g	2.3 g
30	月 まげこみきのごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) こおりどうふのからあげ② こまつなとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) みそ とり肉 油あげ こおりどうふ	こまつな 玉ねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ にんじん にんにく しょうが	ごはん ジャがいも まめ(麦) でんぷん こめ油 さとう ノンエッグマヨネーズ	591 kcal	22.2 g	22.3 g	2.2 g
31	火 ざっくごごはん 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) いかとやさいのチリソースに 肉だんごはるまきのスープ(麦)	一汁二菜こんだて 牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 いか だいず	玉ねぎ にんじん はくさい 長ねぎ しいたけ ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー たけのこ いら ほししいたけ	ごはん おおむぎ もちぎび マヨネーズ はつがけんまい くらまい はとむぎ たかぎび でんぷん ぱんこ(麦) はるまき こめ油 さとう ラード こむぎ(麦) ごま油 なたね油	620 kcal	23.6 g	19.5 g	2.2 g
給食回数：20回 エネルギー：626kcal たんぱく質：25.8g 脂質：19.2g カルシウム：365mg 食塩相当量：2.2g								

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに( )で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) ※「そば」「落花生」を含む食品は使用していません。◎減量ごはんは通常より原料の米が10g少なくなっています。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

## スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

### 栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。

補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

