

★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 (中学校)

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・もやし・りんご・卵・さんま・かじき・いわし・豚肉

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	I補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
2	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 ししゃもの甘酢あんかけ② <small>←かみかみメニュー</small> カレーおでん(卵 麦) りんご	牛乳(乳) 豚肉 ちくわ(麦) がんもどき うずら卵(卵) とり肉 ししゃも	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ ピーマン りんご	ごはん 砂糖 ラード でん粉 パン粉(麦) こめ油	887 kcal	29.9 g	31.2 g	2.8 g	
3	火	ねじりパン(乳 麦) 牛乳(乳) タンドリーチキン(乳) さつま芋のシチュー(乳 麦) ぶどうゼリー	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 ぶどう	パン(乳 麦) ルウ(乳 麦) さつまいも 生クリーム(乳) バター(乳) 砂糖	883 kcal	35.2 g	28.5 g	2.6 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。今日はいわしです。</p> <p>* 一汁二菜献立 * 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。</p>										
4	水	麦ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 ねぎの油みそ 呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ いわし かつお節	玉ねぎ にんじん オレンジ 長ねぎ	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 水あめ 米油	754 kcal	31.7 g	22.5 g	2.7 g	
5	木	給食はありません								
6	金	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜献立</small> コーン焼売(麦)② 肉と野菜のバーベキューソテー たぬき汁	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ 豚肉 大豆 豆腐 たら	こんにゃく にんじん しょうが えのきたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく とうもろこし	ごはん でん粉 米油 砂糖 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦)	736 kcal	29.0 g	19.2 g	2.7 g	
10	火	食パン(乳 麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦)・メンチソースかけ トマトスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆	玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン トマト かぼちゃ	パン(乳 麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 チョコ(乳)	811 kcal	26.4 g	29.8 g	2.5 g	
<p>* 希望献立 * 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)</p>										
11	水	ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー わかめと卵のスープ(卵) 米粉のいちごクレープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ 卵(卵) 豚肉 みそ 豆乳	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 いちご レモン	ごはん でん粉 米油 砂糖 水あめ なたね油 米粉	779 kcal	29.7 g	22.3 g	2.2 g	
12	木	塩ラーメン (中華ソフめん(麦)+塩味スープ) 牛乳(乳) 揚げ餃子(麦)② もやしと糸かまぼこのナムル	牛乳(乳) 豚肉 糸かまぼこ	長ねぎ にんじん たけのこ 白菜 ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし にら もやし 切干大根 キャベツ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード ごま油 ごま	848 kcal	32.7 g	25.6 g	3.2 g	
13	金	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜献立</small> さけのみそチーズ焼き(乳) 豚肉とごぼうのしょうが炒め <small>←かみかみメニュー</small> なめこ野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 さけ チーズ(乳)	なめこ 白菜 長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん こんにゃく しょうが 玉ねぎ	ごはん 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	771 kcal	38.3 g	23.0 g	2.9 g	
16	月	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 肉じゃが ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 さば ヨーグルト(乳) 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 砂糖 米油 水あめ	866 kcal	34.8 g	26.8 g	2.3 g	
17	火	コッペパン(乳 麦) 牛乳(乳) チリコンカン シュリエンヌスープ ブルーベリーマフィン(麦)	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ にんにく ブルーベリー <small>小川町で育てられたブルーベリーを使って作ります♪</small>	パン(乳 麦) 米油 米粉 小麦粉(麦) コーンスターチ 砂糖	789 kcal	36.8 g	21.1 g	2.9 g	
18	水	混ぜ込みきのこごはん(ごはん) 牛乳(乳) 凍り豆腐の唐揚げ② <small>←かみかみメニュー</small> 小松菜と麩のみそ汁(麦) りんご	牛乳(乳) みそ 油揚げ とり肉 凍り豆腐	小松菜 玉ねぎ 干しいたけ しめじ えのきたけ にんじん にんにく しょうが りんご	ごはん じゃがいも 豆麩(麦) 米油 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	798 kcal	28.3 g	22.9 g	2.6 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仕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>										
19	木	ごはん 牛乳(乳) <small>←かみかみメニュー</small> とり肉のガーリックしょうゆ焼き ほうとう(麦) いもけんぴ小魚	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ みそ とり肉 片口いわし	にんじん 白菜 長ねぎ かぼちゃ にんにく 玉ねぎ	ごはん ほうとう(麦) 砂糖 さつまいも 水あめ 油	792 kcal	32.4 g	20.9 g	2.7 g	

◎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…(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。

日 曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	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。今日は、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> <p>「常磐もの」はこのマークが目印!!</p>								
20	金 ごはん 牛乳(乳) かじきカツ (麦) ソース ひじきの油炒め 八杯汁	牛乳(乳) 生揚げ ひじき さつま揚げ 大豆 とり肉 かじき	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん 里芋 でん粉 砂糖 ごま 米油 パン粉(麦)	792 kcal	32.8 g	20.3 g	2.6 g
23	月 ごはん 牛乳(乳) 野菜の春巻(麦) いかと野菜のチリソース煮 肉団子と春雨のスープ(麦)	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 いか 大豆	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ しいたけ ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー たけのこ にら 干しいたけ	ごはん でん粉 パン粉(麦) 春雨 米油 砂糖 小麦粉(麦) ごま油 なたね油 ラード	787 kcal	27.8 g	23.9 g	3.0 g
24	火 ごはん 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) 五目豆 どさん子汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 昆布 さつま揚げ ちくわ(麦) 青のり 大豆	もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 枝豆 にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉	808 kcal	31.1 g	25.1 g	3.2 g
25	水 キーマカレーライス(乳 麦) (雑穀ごはん) 牛乳(乳) 小松菜ときのこのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが 小松菜 エリンギ しめじ とうもろこし オレンジ	ごはん 大麦 もちきび 発芽玄米 アマランサス 黒米 はと麦 高きび じゃがいも ルウ(乳 麦) 米油 砂糖	804 kcal	26.7 g	20.3 g	2.9 g
26	木 きつねうどん (ソフトめん(麦)+きつねかけ汁(卵)) 牛乳(乳) 焼きいも ずんだもち②	牛乳(乳) とり肉 うずらたまご(卵) なた 寒天 青大豆 いんげん豆 油あげ	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 長ねぎ 枝豆	ソフトめん(麦) さつまいも 砂糖 水あめ 白玉もち	879 kcal	35.5 g	16.2 g	2.7 g
27	金 混ぜ込みかおりごはん 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け いなか汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ とりレバー とり肉	しそ 大根 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 でん粉 米油 砂糖 ごま	780 kcal	30.1 g	20.8 g	2.7 g
<p>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」を取り入れていきます。今日はさんまです。</p>								
30	月 ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 ほうれん草ともやしのごま和え 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さんま	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草 もやし	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま	729 kcal	28.5 g	21.3 g	2.3 g
<p>* 希望献立 * 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)</p>								
31	火 黒糖パン(乳 麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き じゃがいもと野菜のスープ 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 ほうれん草 バジル にんにく レモン	黒糖パン(乳 麦) 砂糖 油 じゃがいも オリーブオイル 油 水あめ はちみつ	827 kcal	36.3 g	21.7 g	2.6 g
給食回数：20回 エネルギー：806kcal たんぱく質：31.7g 脂質：23.2g カルシウム：405mg 食塩相当量：2.7g								

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か？ 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して、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。

試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにししましょう。



★水分補給は、試合の前、後、試合中とこまめにいきましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。

