

★今月の食育目標「運動と栄養について知ろう」★		令和8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・みつば・長ねぎ・もやし・トマト・小松菜・りんご・大豆・卵・クロカワカジキ・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値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	豚丼 牛乳(乳) ほうれん草入り卵焼き(卵) みそワタンスープ スイートポテト	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆 みそ 卵(卵)	にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草 チンゲンサイ こんにゃく もやし	ごはん 米油 でん粉 米粉 砂糖 じゃがいも さつまいも	793 kcal	31.8 g	20.8 g	2.8 g
2	金	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチかつ(麦) 大根と豚肉のピリから炒め ほうれん草と油あげのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 大豆 豚肉 昆布	白菜 ほうれん草 にら こねぎ 玉ねぎ にんじん 大根 しょうが にんにく 長ねぎ	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 米油 パン粉(麦) もち米 三温糖	773 kcal	27.9 g	23.8 g	2.5 g
5	月	ごはん ごぼうの油みそ 牛乳(乳) とり肉の塩こうじ焼き かきたま汁(卵) ぶどう②	牛乳(乳) 豚肉 なた 豆腐 卵(卵) とり肉 みそ かつおぶし	にんじん ぶどう ほうれん草 ごぼう	ごはん でん粉 米油 米こうじ 三温糖	786 kcal	37.3 g	25.7 g	2.6 g
6	火	給食はありません							
7	水	ごはん 魚ふりかけ 牛乳(乳) ハムカツ(麦) 肉豆腐 ミニトマト②	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 大豆 えごま油 のり アジ みそ わかめ かつおぶし	玉ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう ほしいたけ 小松菜 ミニトマト	ごはん 三温糖 でん粉 砂糖 なたね油 パーム油 水あめ パン粉(麦) 米油 ごま	803 kcal	33.0 g	23.7 g	2.7 g
8	水	塩ラーメン ＜中華ソフトめん(麦)＋塩味スープ＞ 牛乳(乳) 大学芋 ブルーベリーゼリー	牛乳(乳) 豚肉	にんじん たけのこ もやし 白菜 とうもろこし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく ブルーベリー	中華ソフトめん(麦) 米油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	800 kcal	27.5 g	15.2 g	2.5 g
9	金	* 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。							
		ごはん 牛乳(乳) ぶり昆布しょうゆ焼き 磯あえ 呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 みそ 油揚げ ぶり のり 豆腐	長ねぎ にんじん もやし ほうれん草	ごはん じゃがいも 砂糖	739 kcal	35.9 g	23.9 g	1.9 g
13	火	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) タンドリーチキン(乳) さつまいもシチュー(乳、麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) スkimミルク(乳) ベーコン チーズ(乳) ほたて 豚肉 とり肉 ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく ぶどう	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) 砂糖 パーム油 いちごジャム 水あめ さつまいも 生クリーム(乳) 米油	869 kcal	40.6 g	25.0 g	2.3 g
14	水	ごはん 牛乳(乳) コーヒー味 春巻(麦) いかと野菜のチリソース煮 わかめと白菜のスープ	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 大豆 いか	白菜 長ねぎ しょうが にんじん にんにく もやし キャベツ 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ にら ブロッコリー	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 米油 春雨 菜種油 ごま油 砂糖 ラード	748 kcal	25.4 g	22.3 g	2.6 g
15	木	チキンカレーライス(乳、麦)＜麦入りごはん＞ 牛乳(乳) ブロッコリー入り野菜ソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) Skimミルク(乳)	しょうが 玉ねぎ にんにく グリンピース にんじん もやし ブロッコリー オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも カレーウ(乳、麦) 米油 ハヤシルウ(麦)	787 kcal	26.5 g	21.0 g	2.7 g
16	金	ごはん 雑穀ふりかけ 牛乳(乳) いわし土佐煮 おでん(卵、麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) ちくわ(麦) 大豆 昆布 いわし かつおぶし うずら卵(卵)	こんにゃく 大根 にんじん アセロラ かぼちゃ ひろしまな とうもろこし きょうな トマト	ごはん 里いも 上新粉 ひえ 三温糖 砂糖 ごま 菜種油 水あめ でん粉 コーンスターチ じゃがいも キヌア 米	776 kcal	29.5 g	21.2 g	2.9 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。卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) か…(か) ※「そば」「落花生」「くるみ」「カシューナッツ」を含む食品は使用していません。
◎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	I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	月	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」を取り入れていきます。今日は「かつお」です。							
		ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 かつおの揚げびたし 切り干し大根のふくめ煮 なめこと野菜のみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 かつお 揚げ 豚肉 みそ	なめこ にんじん 白菜 玉ねぎ 長ねぎ パプリカ 小松菜 切り干し大根 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	ごはん でん粉 米油 砂糖	773 kcal	35.1 g	22.5 g	2.5 g
20	火	給食はありません							
21	水	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 チキンカツ(麦) 大根のみそ汁 肉と野菜のバーベキューソーサー	牛乳(乳) 豆腐 みそ 揚げ 大豆 豚肉 とり肉	大根 ほうれん草 しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく とうもろこし りんご	ごはん 小麦粉(麦) 米油 大豆油 でん粉 パン粉(麦) 砂糖	813 kcal	34.2 g	28.4 g	2.6 g
22	木	ミートソースソフトめん ソフトめん(麦)+ミートソース(乳) 牛乳(乳) 焼きぐりコロッケ(麦) りんご かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 大豆 チーズ(乳)	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご グリンピース バジル	ソフトめん(麦) 米油 砂糖 でん粉 ラード 米粉 コーンスターチ くり パン粉(麦) さつまいも 水あめ 小麦粉(麦) じゃがいも	899 kcal	35.0 g	21.1 g	2.6 g
23	金	雑穀入りごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 さばみそ煮 五目金平 のっぺい汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 生揚げ さば みそ とり肉 さつま揚げ	こんにゃく にんじん さやいんげん 大根 ごぼう	ごはん 里いも でん粉 大麦 きび コーンスターチ 三温糖 砂糖 黒米 米油 砂糖 ごま 発芽玄米 はと麦 アマランサス	771 kcal	30.1 g	21.2 g	2.6 g
26	月	* 希望こんだて * 平四小・小川小 みんなが好きなメニューをとり入れた栄養バランスのよいメニューです、好き嫌いしないで、おいしく味わって食べてください。							
		混ぜ込みツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) 揚げぎょうざ(麦)② 卵スープ(卵) いちごクレープ かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 まぐろフレーク 大豆 豆乳	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 キャベツ しょうが にら 長ねぎ いちご レモン	ごはん でん粉 砂糖 米粉 小麦粉(麦) 菜種油 ラード パーム油 米油 水あめ	840 kcal	30.6 g	31.5 g	2.5 g
27	火	食パン(乳麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ハンバーグたれつき 大麦入り野菜スープ パンプキンパバロア	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 豆乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト にんにく かぼちゃ	パン(乳麦) 米油 大麦 米粉 でん粉 ひまわり油 菜種油 油 パーム油 水あめ ラード 砂糖 ブルーベリージャム	748 kcal	36.7 g	24.2 g	2.5 g
28	水	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 揚げしゅうまい(麦)② マーボー春雨 中華コーンスープ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) 大豆 いわし とり肉 豚レバー みそ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜 しょうが たけのこ 干しいたけ にんにく	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉(麦) ごま油 ラード 春雨 米油	843 kcal	27.4 g	28.8 g	2.5 g
29	木	魚食給食 小名浜海星高校の生徒のみなさんは、毎年、練習船「福島丸」に乗り込み、およそ2か月間の遠洋航海実習で、船の操縦の仕方や魚のとり方を学習しています。今日は生徒のみなさんが、太平洋でとった「クロカワカジキ」を使った「かじきカツ」です。お楽しみに！							
		かじきカツ給食 ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 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 大豆 黒かじき ひじき さつま揚げ とり肉	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん	ごはん 里いも でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖 ごま	800 kcal	32.7 g	23.0 g	2.5 g
30	金	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 炒り豆腐包み焼き 肉じゃが みかん	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 かつお節 豆腐 大豆 ゼラチン のり	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース 枝豆 みかん しょうが 干しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 菜種油 でん粉	806 kcal	34.0 g	17.0 g	2.6 g
給食回数：19回 エネルギー：798kcal たんぱく質：32.2g 脂質：23.2g カルシウム：446mg 食塩相当量：2.5g									

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。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・夜の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しょう。