



日曜	こ ん だ て	お も な 食 品	I補給 - (kcal)	外ハク質 (g)
2 (月)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	581	25.3
	四川豆腐	ふた肉 とうふ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ にんじん たら 清酒 トウバンジャン しょうゆ てんめんジャン		
3 (火)	ナムル	三温糖 ごま油 ごま にんにく にんじん 切干し大根 もやし こまつな しょうゆ ラー油	535	27.4
	きつねうどん 鶏肉の磯辺揚げ おひたし	あぶらあげ 冷凍うどん ねぎ にんじん こまつな 清酒 みりん しょうゆ 食塩 とり肉 鶏卵 あおのり 薄力粉 なたね油 清酒 ちくわ 三温糖 しょうゆ 清酒 こまつな もやし えのきたけ		
4 (水)	タコライス	とり肉 ふた肉 チーズ 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 にんにく たまねぎ 切干し大根 ホールトマト缶 マッシュルーム キャベツ ミニトマト 清酒 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ 食塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース カレー粉	581	28.1
	もずくスープ	とり肉 ごま たまねぎ 干しいたけ にんじん こねぎ おきなわもずく 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
5 (木)	はちみつレモントースト	ソフトマーガリン 食パン はちみつ さとう レモン汁	601	21
	ホワイトシチュー	とり肉 生クリーム 牛乳 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ にんじん 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ		
6 (金)	コーンサラダ	米サラダ油 三温糖 にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	537	26.3
	さつま芋ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 磯香和え	あぶらあげ 米 もち米 さつま芋 ごま にんじん 食塩 清酒 みりん しょうゆ みそ 鮭 三温糖 にんじん ねぎ しょうが 清酒 みりん しょうゆ みそ 刻みのり にんじん こまつな もやし えのきたけ 清酒 みりん しょうゆ		
10 (火)	黒パン	黒パン	631	28.6
	ブルーベリージャム 豆腐のミートグラタン	ブルーベリージャム とうふ ふた肉 チーズ 薄力粉 米サラダ油 たまねぎ しょうが にんにく 切干だいこん 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ ぶどう酒 粉パセリ		
11 (水)	ABCスープ	ベーコン 米サラダ油 マカロニ たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン 食塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒 粉パセリ	642	22.9
	カレーライス キャベツとコーンのサラダ	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく 食塩 こしょう にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ ぶどう酒 米サラダ油 にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢		
12 (木)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	561	24
	鮭ふりかけ 肉じゃが 即席漬	鮭ほくし身 ちりめんじゃこ 刻みのり ごま 清酒 ふた肉 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 にんじん たまねぎ 清酒 食塩 みりん しょうゆ にんじん キャベツ きゅうり 食塩 しょうゆ		
13 (金)	菜飯	ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 ごま こまつな 食塩 清酒	567	25.8
	ごぼう入り つくねの照り焼き おかか和え みかん	とり肉 鶏卵 でん粉 三温糖 ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ しょうが 清酒 しょうゆ みりん かつおぶし にんじん キャベツ えのきたけ 三温糖 清酒 しょうゆ みかん		
16 (月)	コーヒー牛乳	コーヒーミルク	574	26.5
	セルフハンバーガー ミネストローネ	子供パン ふた肉 とり肉 鶏卵 米サラダ油 パン粉 たまねぎ 切干しいたけ キャベツ 食塩 こしょう フツメク粉 トマトケチャップ 中濃ソース ぶどう酒 ベーコン 冷凍大豆 オリーブ油 マカロニ 三温糖 たまねぎ キャベツ にんにく にんじん セロリー ホールトマト缶 食塩 こしょう トマトケチャップ ぶどう酒 しょうゆ		
17 (火)	五目チャーハン	ふた肉 なたね 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 にんにく ねぎ にんじん 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう	589	26
	トックスープ ヨーグルト	とり肉 トック ねぎ にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ 清酒 食塩 こしょう ヨーグルト		
18 (水)	きのこスパゲッティ	ベーコン イカ スパゲティ オリーブ油 にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム こまつな ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ 唐辛子	556	30
	ごまドレチキンサラダ スイートパンプキン	とり肉 米サラダ油 ごま キャベツ きゅうり にんじん ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 牛乳 鶏卵 三温糖 パター かぼちゃペースト		
19 (木)	ポテトピラフ	とり肉 米 むぎ じゃがいも なたね油 米サラダ油 パター たまねぎ にんじん ホールコーン 清酒 粉パセリ 食塩 こしょう	521	18.1
	きゃべつスープ 梨	ふた肉 米サラダ油 でん粉 にんじん キャベツ マッシュルーム 食塩 こしょう しょうゆ 梨		
20 (金)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	581	23.6
	メバルの南蛮漬 豚汁	めばる 薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖 にんじん ねぎ 食塩 こしょう カレー粉 穀物酢 しょうゆ ふた肉 とうふ あぶらあげ みそ 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも にんじん ねぎ ごぼう だいこん		
23 (月)	タンメン	ふた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 でん粉 キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ ねぎ しょうが にんにく 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	579	28.2
	シューマイ ミニトマト	とり肉 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 しょうが たまねぎ こしょう しょうゆ 食塩 ミニトマト		
24 (火)	ほうじ茶ミルク揚げパン	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 三温糖 ほうじ茶粉末	617	22.3
	ワンタンスープ	とり肉 米サラダ油 ウェーブワンタン ごま油 にんじん もやし ねぎ こまつな 清酒 食塩 しょうゆ こしょう		
25 (水)	チーズサラダ	チーズ にんじん キャベツ きゅうり 三温糖 米サラダ油 穀物酢 食塩 しょうゆ こしょう	557	31.4
	わかめとじゃこのごはん 魚の西京焼き かきたま汁	わかめ ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま 清酒 さわら 三温糖 清酒 みりん 西京みそ とり肉 とうふ 鶏卵 でん粉 ねぎ にんじん えのきたけ 清酒 しょうゆ 食塩		
26 (木)	コーヒー牛乳	コーヒーミルク	582	20.7
	焼肉ガーリックピラフ	ふた肉 米 むぎ 米サラダ油 パター たまねぎ にんじん ホールコーン にんにく 食塩 しょうゆ こしょう		
27 (金)	フライドポテトサラダ	じゃがいも なたね油 にんじん キャベツ きゅうり 食塩 こしょう しょうゆ チリパウダー 穀物酢 洋からし	604	25.7
	ジョア(白ぶどう)	ジョア(白ぶどう)		
31 (火)	ソースカツ丼	とり肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 パン粉 なたね油 三温糖 キャベツ 清酒 食塩 こしょう みりん しょうゆ ウスターソース	659	20
	貝だくさんみそ汁 りんごジュース	あぶらあげ とうふ みそ 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こまつな ねぎ 清酒 りんごジュース		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

まだまだ暑い日が続きますが、季節は実りの秋になりました。秋にはおいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。食欲の秋でもあるので、食べすぎには気を付けて秋の味覚を楽しみましょう。

スポーツと栄養

栄養バランスよくしっかり食べよう!

日頃から運動をしている人は、自分の運動量に合った分の栄養を補給することが大切です。また、こども達は成長期であることから、成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考えることが大切です。朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で、上手に補食もとるようにしましょう。また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスするようにします。また、あるプロ野球選手は、睡眠も大切にしています。毎日7～8時間くらい寝るそうです。野球選手として高いパフォーマンスを保つために、毎日いろいろな努力をしています。スポーツ選手は日頃から食事と睡眠を大切にしているようです。すぐに体の力を出したい時は、炭水化物(うどん、おにぎりなど)を中心に、運動した後の疲労回復にはビタミン類(肉、魚)を、体の調子を整えるにはビタミン類と食物繊維(果物、野菜)を取るように、心がけて食事をしましょう。

10月10日は目の愛護デーです



私たちは、パソコンやスマートフォン、テレビやゲーム等で、何かと目を酷使してしまいがちです。目の痛みや充血、かゆみ、かすみ、ぼやける、光がまぶしく感じるなどの症状と、体に不調が現れてしまう眼精疲労の症状があります。一般的な疲れ目は目を休ませることで回復しますが、眼精疲労は十分な休息をとっても回復しない状態を指します。眼精疲労になると、疲れ目で感じる目の症状だけでなく、だるい、肩や首の痛み、吐き気やめまいなどが表れるケースもあります。まずは、症状が悪くならないために予防を心がけましょう。緑黄色野菜のかぼちゃ、にんじん、ほうれんそうにはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。目や目の粘膜を丈夫にするためには、緑黄色野菜を食べましょう。

