

10月 給食だより

小千谷市学校給食センター
2024年 10月

今月のめあて 食事と運動のバランスを考えよう

私たちの体は、食べ物によってつくり、活動するエネルギーを得ています。特に運動している人は、していない人に比べてたくさん体を動かすため、多くの食べ物をとる必要があります。活動量に合った食事量がとれていないと体はエネルギー不足の状態になるため、練習や試合で十分な力を発揮できません。朝ごはんからしっかり食べて、1日3食をしっかりとるようにしましょう。

◎食事の基本・・・主食+主菜+副菜のバランスのよい食事！



◎食事でエネルギーや栄養をしっかりとうろう！

★10月23日は「あぢやっ子わくわくメニュー」は

「中越大地震の日給食」として「災害食」を提供します！

小千谷市内の学校給食では、今年も「災害食」を提供します。災害食に関心を持ち、日頃の災害に対する備えについて考える一日にしましょう。後日、食育だより「中越大地震の日 特別号」が出ます。

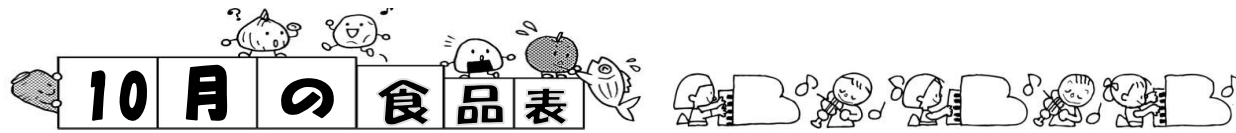
★10月の金曜日は

千田中1年生作成メニュー

10月の毎週金曜日は、千田中学校1年生が作成したメニューが登場します。栄養バランスだけでなく、「秋」「旬」「小千谷産」を取り入れたアイデアあふれるメニューです。ネーミングのセンスも良さも注目してください。※献立の一部を変更しています。

月	火	水	木	金	
1	ビーフン 炒め	ヘルシー焼売 みそ煮	しょうゆ フレンチ	さばの みそ煮	
2	ごはん	トック スープ	ごはん	秋野菜の みそ汁	
3	キャベツ 和え	焼き栗 コロッケ	ごはん	マーボー 豆腐	
4	フレッシュ サラダ	さんまの 梅煮	ごはん	薬五目 ごはんとりどりの かぼちゃの スープ	
5	650kcal/26.8g/2.0g 803kcal/34.2g/2.5g 880kcal/35.5g/2.5g	693kcal/26.9g/2.0g 803kcal/31.7g/2.5g 828kcal/32.3g/2.5g	695kcal/31.1g/2.2g 791kcal/33.8g/2.5g 816kcal/34.4g/2.5g	702kcal/25.2g/2.5g 840kcal/31.4g/3.1g 865kcal/32.5g/3.1g	648kcal/23.8g/2.2g 759kcal/31.4g/2.8g 784kcal/28.0g/2.8g
7	たくあん 和え	鶏肉と れんこんの甘酢 あん	ブルーベリーゼリー	さわかめの きんぴら	
8	ごはん	なめこの みそ汁	豚キムチ丼 (麦ごはん)	中華卵 コーンスープ	
9	ごはん	どさんこ みそ汁	ごはん	浅漬け 入参つね	
10	665kcal/22.4g/2.1g 797kcal/26.0g/2.6g 822kcal/26.6g/2.6g	656kcal/25.8g/1.8g 780kcal/30.0g/2.6g 858kcal/30.6g/2.6g	620kcal/27.4g/3.1g 740kcal/32.1g/3.8g 765kcal/32.7g/3.8g	752kcal/32.2g/2.9g 877kcal/37.6g/3.7g 877kcal/37.6g/3.7g	678kcal/23.4g/3.2g 810kcal/27.4g/3.9g 835kcal/27.8g/3.9g
14	スポーツの日	春雨のツナ マヨサラダ	磯和え 厚揚げの ごまみそだれ	ポテト きんぴら	
15	ごはん	ごぼろ チキンバラフ	わんたん スープ	焼きじゃも (2尾)	
16	625kcal/22.7g/2.1g 749kcal/26.5g/2.4g 771kcal/27.1g/2.4g	685kcal/27.6g/1.8g 798kcal/30.9g/2.2g 823kcal/31.5g/2.2g	642kcal/26.6g/2.3g 772kcal/31.7g/2.8g 797kcal/31.9g/2.8g	674kcal/27.1g/2.5g 782kcal/31.3g/3.0g 807kcal/31.9g/3.0g	
17	ごはん	ほかほか汁	ごはん	野菜入り ペーコンスープ	
18	19	20	21	22	
21	おから サラダ	鉄火みそ	五目 きんぴら	白身魚の 薬味ソース	
22	ごはん	おでん	ごはん	かぼちゃの みそ汁	
23	704kcal/25.0g/1.8g 843kcal/29.5g/2.2g 768kcal/30.1g/2.2g	647kcal/26.8g/2.3g 759kcal/29.1g/2.5g 784kcal/29.6g/2.5g	683kcal/17.3g/2.6g 810kcal/20.2g/3.1g 810kcal/20.2g/3.1g	643kcal/28.1g/3.7g 831kcal/36.3g/4.7g 831kcal/36.3g/4.7g	707kcal/23.8g/2.9g 825kcal/27.2g/3.5g 850kcal/27.8g/3.5g
24	25	26	27	28	
24	25	26	27	28	
28	29	30	31	25日東中なし	
28	29	30	31	今日の小千谷産(予定)	
28	29	30	31	・カリフラワー・なす ・ねぎ・だいこん ・キャベツ・水菜 ・米	
691kcal/22.5g/2.2g 804kcal/25.6g/2.6g 829kcal/26.2g/2.6g	661kcal/21.0g/2.8g 784kcal/24.6g/3.5g 809kcal/25.2g/3.5g	644kcal/26.3g/1.8g 759kcal/31.2g/4.1g 784kcal/31.8g/4.1g	698kcal/27.8g/3.8g 832kcal/33.1g/4.7g 832kcal/33.1g/4.7g		

2024年



きゅう こんだて しょくざい
 急な献立・食材の
 へんこう りょうしょう
 変更もあります。ご了承 承 ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子を整える食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群(肉、魚、卵、豆等)	2群(乳、海藻、小魚等)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜、果物、きのこ等)	5群(穀類、いも類、砂糖等)	6群(あぶら)
1	火	豚肉、鶏肉、大豆、ハム 豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、水菜、にら	えだまめ、しいたけ、しょうが、玉ねぎ、もやし だいこん	ごはん、砂糖、片栗粉、ビーフン トック	油
2	水	さば、ハム、鶏肉、打ち豆	牛乳	にんじん、ほうれん草	しょうが、もやし、コーン、なす、だいこん、ねぎ	ごはん、砂糖、さつまいも	油
3	木	豚肉、豆腐	牛乳、塩昆布	にんじん、にら	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、もやし ねぎ、たけのこ、しいたけ	ごはん、砂糖、片栗粉、パン粉 小麦粉、栗、さつまいも、じゃがいも	油
4	金	油揚げ、さんま、ツナ、豆乳	牛乳、ひじき	にんじん、グリーンピース、かぼちゃ	しょうが、カリフラワー、キャベツ、きゅうり みかん缶、だいこん、はくさい、えのき、コーン	ごはん、栗、砂糖	油
7	月	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん、グリーンピース	れんこん、キャベツ、きゅうり、たくあん なめこ、だいこん、ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉 じゃがいも	油
8	火	鶏卵、鶏肉、ベーコン、豆腐	牛乳	にんじん、いんげん、チンゲン菜	玉ねぎ、しいたけ、えのき、キャベツ、きゅうり	ごはん、砂糖、片栗粉	油
9	水	ほっけ、さつまいも揚げ、豚肉	牛乳、茎わかめ	にんじん、いんげん、チンゲン菜	ごぼう、こんにゃく、えのき、玉ねぎ、もやし、コーン	ごはん、砂糖	油
10	木	鶏肉、ちくわ、なると、豚肉	牛乳、ひじき、塩昆布	にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、えのき、ねぎ、しょうが たくあん	米粉めん、片栗粉	油、アレルゲンフリー カレールウ
11	金	鶏卵、ハム、かまぼこ ウインナー、かつお節	牛乳、わかめ	にんじん、小松菜、トマト	玉ねぎ、キャベツ、コーン、えのき	ごはん、砂糖、さつまいも マカロニ	ノイック マネーズ 油
15	火	鶏肉、ベーコン、豚肉、ツナ	牛乳	にんじん、小松菜、ほうれん草 グリーンピース	ごぼう、コーン、玉ねぎ、メンマ、えのき もやし	ごはん、砂糖、ワンタン	油 ノイック マネーズ
16	水	生揚げ、ハム、鶏肉、鶏卵 かつお節	牛乳、のり	にんじん、いんげん、小松菜	切干だいこん、もやし、玉ねぎ、しいたけ、こんにゃく	ごはん、片栗粉、砂糖 じゃがいも	油、ごま
17	木	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ	牛乳、ししゃも	にんじん、いんげん	こんにゃく、だいこん、はくさい、えのき、ねぎ	ごはん、じゃがいも、砂糖	油
18	金	鶏肉、ハム、ベーコン ウインナー	牛乳、ちりめん	ブロッコリー	しょうが、もやし、きゅうり、コーン、キャベツ 玉ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉、マロニー じゃがいも	油
21	月	大豆、おから、鶏肉 生揚げ、がんも	牛乳、昆布	にんじん、いんげん	ごぼう、玉ねぎ、きゅうり、カリフラワー、キャベツ だいこん、こんにゃく	ごはん、じゃがいも、砂糖	油、ごま ノイック マネーズ
22	火	助宗タラ、さつまいも揚げ 油揚げ	牛乳、ひじき	にんじん、いんげん、かぼちゃ、水菜	しょうが、ねぎ、れんこん、こんにゃく、玉ねぎ えのき、にんにく	ごはん、砂糖、片栗粉	油
23	水	魚肉ソーセージ、ツナ、大豆	牛乳、わかめ	にんじん、グリーンピース	玉ねぎ、コーン、切干だいこん、にんにく、みかん たくあん	ごはん、砂糖、じゃがいも	油、アレルゲンフリー カレー、ノイック マネーズ
24	木	ウインナー、あさり、豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	コッペパン、砂糖、じゃがいも	油、アレルゲンフリー ホワイトルウ
25	金	ハム、鶏肉、豆腐	牛乳、もずく	にんじん、水菜、かぼちゃ(さつまいも コロック)	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、なめこ	ごはん、砂糖、さつまいも じゃがいも、パン粉、小麦粉	油 ノイック マネーズ
28	月	ちくわ、豚肉、豆腐	牛乳	にんじん、小松菜	もやし、だいこん、こんにゃく、ねぎ	ごはん、じゃがいも、砂糖 小麦粉、車麩、柿の種	油、ごま
29	火	大豆(ペースト)、鶏肉、豆乳	牛乳、粉チーズ 塩昆布	にんじん、グリーンピース	玉ねぎ、しめじ、コーン、カリフラワー、きゅうり キャベツ、みかん	ごはん、じゃがいも	油、アレルゲンフリー ホワイトルウ 乳使用ホワイトルウ
30	水	豚シバー、豚肉、大豆 ツナ、油揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれん草	しょうが、キャベツ、もやし、えのき、ねぎ、だいこん	ごはん、砂糖、片栗粉	油
31	木	豚肉、かまぼこ	牛乳、チーズ、塩昆布	にんじん、かぼちゃ	メンマ、はくさい、もやし、ねぎ、コーン、玉ねぎ マッシュルーム、きゅうり、しょうが	ゆで中華、砂糖	油