



10月分給食予定献立表

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)	献立表の見かた	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
こんだてめい	④ ① 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。 ② ③	④ぶた肉と春雨のごま風味いため ②ごはん ③とりつくねスープ	④きびなごのサクサク揚げ ②ごはん ③けんちん汁	④かかや茶入りそぼろふりかけ ③ぶた肉と大根の煮物 ②麦ごはん	④フルーツポンチ ③ペンネのミートソースあえ ②コッパパン
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。	ぶた肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1はごはんやパンなどの炭水化物が体の中でエネルギーになる時に必要な栄養素です。また、ビタミンB1には、疲れた体を回復してくれる効果もありますよ。	きびなごは、体に帯状のしまりがあるのが特徴です。鹿児島県南部の方言で、帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、その見た目の特徴にあわせて「きびなご」と呼ばれるようになったといわれています。	大根にはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには、免疫機能を高める効果があります。これからだんだんと寒くなってきます。かぜをひかないためにも、ビタミンCを意識して摂るようにしましょう。	セロリには、「アピニン」や「ピラジニン」という香り成分が含まれています。「アピニン」には、不安やいらを和らげて、食欲増進や安眠効果があると言われています。また、「ピラジニン」には、血液をさらさらにする働きがあります。今日は温食にセロリを使っていますよ。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	③とり肉(つくね) とうふ ④ぶた肉	③とうふ ④みそ	③ぶた肉 厚揚げ ④とり肉 たまご	③ぶた肉 大豆
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③にら ほうれん草 ③④にんじん ③にんにく ③④玉ねぎ 干しいたけ	③にんじん 小松菜 ③ごぼう こんにゃく 干しいたけ ④しょうが	③④にんじん ④せん茶 ③ごぼう だいこん こんにゃく 干しいたけ ④えだまめ しょうが	③にんじん パセリ トマト ③玉ねぎ しめじ セロリ にんにく ④みかん バイン もも
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	②米 ③コーンスターチ パン粉 ③④さとう ④春雨	②米 ③さいとも ④小麦粉 だんご ざとう	②米 ③さいとも ③④さとう ③④油	②コッパパン ③ペンネ ④ナタデココ さとう ③油 生クリーム
その他調味料	だしや調味料など	③塩 オイスターソース 中華だし ③④しょうゆ こしょう ④酒	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ 塩 ④みりん	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん	③赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう せらチン
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 623 kcal 25.1 g 2.2g 中学生 770 kcal 30.4 g 2.6g	小学生 610 kcal 20.1 g 1.7g 中学生 752 kcal 24.1 g 2.1g	小学生 627 kcal 28.6 g 2.1g 中学生 773 kcal 35.0 g 2.6g	小学生 638 kcal 27.2 g 1.8g 中学生 787 kcal 33.2 g 2.2g
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょよ	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 いも類 種実類

日(曜)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだてめい	④ドライカレー ②ごはん ③にらたま汁	④ひじきとくみの和えもの ②少なめごはん ③五目うどん	⑤ブルーベリージャム&マーガリン ④ほうれん草とウインナーのソテー ③ミートボールと豆のケチャップ煮 ②コッパパン	④きわかめの酢のもの ②麦ごはん ③マーボー豆腐	④いわしのうめ煮 ⑤きゅうりのポン酢和え ②ごはん ③豆まめみそ汁
今日の献立について	にらは、独特のくさみにおいがあり、においをきらいという言葉がにらに変化してこの名前になったという説があります。また、食べるとうま味のことを美(み)ら(ら)といひ、それがにらに変化したといわれています。	くろみは、最も古くから食べられていたナッツといわれ、日本でも縄文時代からクッキーのようにして保存食として食べられていたそうです。くろみには、質の良い油が含まれています。よかんで食べてください。	ブルーベリーには、目に良いといわれる青色の「アントシアニン」という成分が豊富に含まれています。今日は、10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、ブルーベリージャムを出しています。普段から、目を大切にしましょうね。	毎日の給食には、牛乳が必ずついています。牛乳には、不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などを作るものとなり、成長期に欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という骨が薄くなる病気にならないためにも、今のうちから、しっかりとカルシウムを摂るようにしましょう。	今日は、いわしのうめ煮があります。いわしは、漢字で「鰯」と書きます。陸にあげるとすぐに弱ってしまふ魚であることから、「弱し」が「鰯(いわし)」に転じて、このような漢字が使われるようになったといわれています。
おもに体をつくるものになる食品	①油あげ たまご ④ぶた肉 大豆 ①牛乳 ④チーズ	③とり肉 さつまあげ ①牛乳 ④ひじき	③肉だんご(とり肉) 大豆 ④ウインナー ①牛乳 ③乳	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ ①牛乳 ④きわかめ	③とうふ 油あげ 大豆 豆腐 みそ ④いわし ③わかめ
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にら 小松菜 ③④にんじん ④ピーマン ③④玉ねぎ ④にんにく しょうが	③小松菜 葉ねぎ ③④にんじん ③玉ねぎ 干しいたけ ④きゅうり	③にんじん ブロッコリー ④ほうれん草 ③玉ねぎ しめじ えだまめ にんにく しょうが ④コーン ⑤ブルーベリー	③玉ねぎ しめじ えだまめ にんにく しょうが ④玉ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ④きゅうり	③だいこん もやし ④うめ ⑤きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	②米 ③でんぷん ④さとう ④油	②米 ③うどん ④さとう ④くるみ ごま油	②コッパパン ③じゃがいも でんぷん ③⑤さとう ③水あめ ③④⑤油 ④マヨネーズ(たまご不使用) ④バター	②米 ③でんぷん ③④さとう ③油 ごま油 ④ごま	②米 ④でんぷん ④さとう ③ごま油
その他調味料	③酒 かつお節(だし) しょうゆ ③④塩 ④カレー粉 アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース オールスパイス	③みりん 酒 かつお節(だし) 昆布(だし) せらチン ③④しょうゆ ④米酢	③ケチャップ がらスープ とんかつソース コンソメ ④しょうゆ こしょう ③④⑤塩	③酒 トウバンジャン ケチャップ ④しょうゆ 塩 ④米酢	③煮干し(だし) ④してエキス しょうゆ みりん 塩 ⑤ポン酢
栄養価	小学生 615 kcal 28.4 g 1.8g 中学生 759 kcal 34.8 g 2.4g	小学生 615 kcal 26.2 g 2.4g 中学生 760 kcal 31.6 g 3.0g	小学生 628 kcal 25.0 g 2.7g 中学生 760 kcal 30.6 g 3.5g	小学生 612 kcal 28.2 g 2.3d 中学生 754 kcal 34.4 g 2.7g	小学生 635 kcal 27.0 g 2.2g 中学生 751 kcal 30.6 g 2.7g
家庭でとってほしい食品	魚 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類	卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類

※今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
9日(水)	ブルーベリージャム&マーガリン	業者	学校で処分	30日(水)	ソース	給食センター	学校で処分
16日(水)	メープルゼリー	給食センター	学校で処分		ジョア	業者	業者
22日(火)	りんごゼリー	業者	学校で処分				





給食だより

南部学校給食センター
令和6年10月

暑さもだんだんと和らぎ、秋の訪れを感じる日が多くなってきました。「〇〇の秋」という言葉を知っていますか？「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」などたくさん言葉があります。秋は何をするにも過ごしやすい、食欲の増す季節です。みなさんの「〇〇の秋」はどんな秋ですか？

スポーツと食事

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」、「強くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか？そんな時は、練習方法だけでなく、食事について見直してみるのもよいかもかもしれません。スポーツと食について、学んでみましょう。



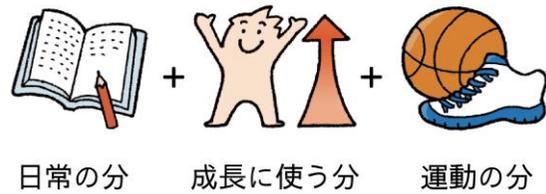
大切なのは 栄養バランス

- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

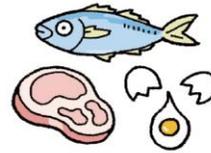
スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



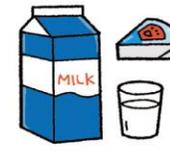
食べることも寝ることも 大切なトレーニング！

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



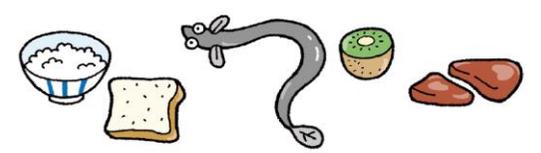
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

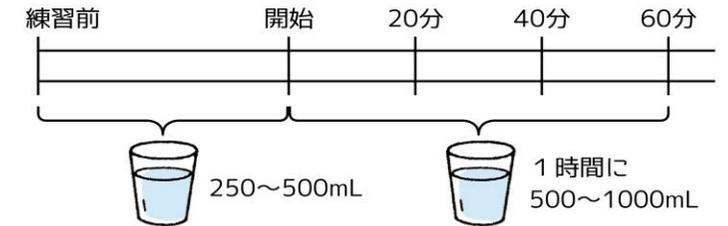
鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

スポーツドリンクを上手に活用しよう

汗を多くかいた時は水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。



スポーツ貧血に注意しよう

スポーツ選手は貧血、特に鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあります。激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていくのです。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。

