

10月の献立表



函館市立湯川中学校

月	火	水	木	金
<p>待ちに待った〇〇〇が登場！</p> <p>気温が上昇する6月から中止していた サラダや和え物が今からはじまります</p> <p>それほど待ってはいない？</p> <p>残さずいただきます。</p>	<p>メニュー名はサラダや漬物となっていますが生の野菜のままではなく、しっかり加熱してから冷却しています</p>	<p>1日</p> <p>牛乳 豆パン</p> <p>生姜のスープ</p> <p>照り焼きチキンマヨ</p> <p>ブロッコリーのガーリックソテー</p>	<p>2日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>五目あんかけとうふ</p> <p>肉シュウマイ 3</p> <p>きゅうりのなんばん漬け</p>	<p>献立説明</p> <p>10日は背割りパンにウインナーとチリコンカンをはさんでいただきます。パンをひらきすぎると割れてしまうので注意。</p>
<p>6日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>具がたくさん入った汁</p> <p>鶏肉の甘酢あん</p> <p>お月見クレープ (卵・乳・小麦不使用)</p>	<p>7日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>ハヤシライスのルウ</p> <p>卵ときゃべつのソテー</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>8日</p> <p>牛乳 コッペパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>豚肉とさつまいものマヨマスタード炒め</p> <p>しめじとほうれん草のサラダ</p>	<p>9日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>ごもく汁</p> <p>イカメンチカツ</p> <p>厚揚げのピリ辛いため</p>	<p>10日</p> <p>牛乳 コッペパン</p> <p>えびのシチュー</p> <p>ウインナー</p> <p>チリコンカン</p>
<p>スポーツの日</p>	<p>14日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>呉汁</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>白菜のごま和え</p>	<p>15日</p> <p>牛乳 コッペパン</p> <p>和風きのこスパゲティ</p> <p>スパイシー揚げ</p> <p>みかんゼリー</p>	<p>16日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>いわしフライ パックしょう油</p> <p>りんご</p>	<p>17日</p> <p>牛乳 コッペパン チョコクリーム</p> <p>うずら卵のスープ</p> <p>グラタン</p> <p>パイン缶</p>
<p>20日 和食の日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>根菜のごま汁</p> <p>鮭のピリ辛あえ</p> <p>もやしの煮びたし</p>	<p>21日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>みそ煮込みうどん</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>大根とツナの和え物</p>	<p>22日</p> <p>牛乳 コッペパン</p> <p>きゃべつとミートボールのスープ</p> <p>ハーブチキン</p> <p>野菜のソテー</p>	<p>23日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>ポークカレーのルウ</p> <p>ちくわのチーズ焼き2</p> <p>コンソメ煮</p>	<p>24日</p> <p>牛乳 コッペパン</p> <p>豆とトマトのスープ</p> <p>メンチカツ</p> <p>スイートマッシュ</p>
<p>27日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>ねぎ塩ぶた丼の具</p> <p>豆乳プリン</p>	<p>28日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごまポテト</p>	<p>29日</p> <p>牛乳 コッペパン</p> <p>アラビアータ (トマトと唐辛子のスパゲティ)</p> <p>チキンナゲット 3</p> <p>杏仁ゼリーあえ</p>	<p>30日</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>ピリ辛すき焼き</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>もやしのナムル</p>	<p>31日</p> <p>牛乳 コッペパン</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>ニョッキのトマト煮</p> <p>りんご</p>

※物資の都合により献立の内容が変更になる場合があります

今月はスポーツの日があります。涼しくなって体を動かすには良い季節です。

体をつくったり動かししたり、スポーツのパフォーマンスをあげることで食べ物がおおきくかかわっています。



栄養素と体のなかでの働き(効果)

	栄養素	特徴	多く含まれる食品
エネルギーになる	炭水化物(糖質)	生命維持に欠かせない 瞬発的・持久的スポーツのエネルギー源 脳、脂肪組織、筋肉、肝臓などで常に糖質を分解してエネルギーにして代謝	穀物(ごはん パン めん類) いも類など
	炭水化物(食物繊維)	消化・吸収されない 腸の調子をととのえ便通を良くする	穀物 野菜 果物 きのこと
	脂質	エネルギー源 過剰分は中性脂肪となり皮下、腹腔などに蓄積します	油 乳製品 肉 魚 など
体をくわつ	たんぱく質	筋肉骨血液皮膚毛髪など体を構成する 酵素やホルモン等体の機能を調整する成分になる	肉 牛乳 乳製品 魚 豆・豆製品
調子を整える	ミネラル	骨や歯、血液を作るもとになります	牛乳・乳製品 海そう 豆・豆製品 小魚 など
	ビタミン	他の栄養素の働きを助けて健康の維持など体の調子を整える	野菜 果物

・「カロリーが多そう」「カロリーが高そう」と言いますが正しくは「エネルギーが多そう」「エネルギーが高そう」です。一般的にカロリーを使いますが正しくはエネルギーと覚えましょう。キロカロリー(カロリー)はエネルギーの単位。

テストの一夜漬けのように試合の直前に慌ててサプリメントを摂ったり、おかずを増やしたりしても直ぐに体力がついたり、体が大きくなるわけではなく、これを食べれば全ての栄養素がとれるという食べ物はありません。いろいろな食べ物をバランスよく毎日、食べることが大事です。(お家の人に伝えたり自分で食事を作るようになった時のために覚えておこう)