

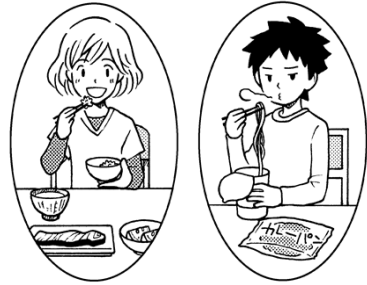
10月 給食だより (中学校)



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして味覚の秋といわれるように、今が旬の食べ物がたくさんあります。爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事ですべての必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事でも、いろいろな食品をとるように心がけましょう。インスタント食品や外食などをとりすぎると、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。



* ~ * ~ 運動と食事 ~ * ~ *

食生活では保護者がサポートを！

【家庭で気をつけること】

- ・毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・朝食ぬきに注意して、1日3食をしっかり食べさせましょう。
- ・清涼飲料の飲みすぎに注意。また、カルシウムの補給を考え、家庭でも牛乳を飲むように心がけましょう。
- ・食事、睡眠、トレーニングのバランスをとり、規則正しい生活を送るようにしましょう。



Q.練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。

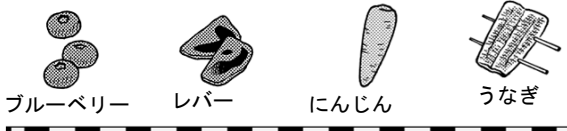


平成28年 10月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



■給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)
3日(月)矢本一中、矢本二中
4日(火)矢本西小
6日(木)大塩小
11日(火)矢本西小、宮野森小
12日(水)矢本二中3年
13日(木)矢本二中
14日(金)矢本二中・3年
17日(月)大曲小、赤井小、桜華小、未来中
18日(火)矢本西小、未来中
19日(水)矢本東小、矢本西小、赤井南小、桜華小4年
21日(金)赤井小1年
24日(月)矢本東小、赤井南小
25日(火)桜華小5年
27日(木)未来中、桜華小1年
28日(金)赤井小、大塩小、矢本一中
31日(月)矢本二中

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)



こんだて

日	こんだて名 ★は各校配送	主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
		1群 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 米パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂		
3月	牛乳 ごはん	豚肉とこんにゃくのみそ炒め 豆もやしナムル ワカメスープ ヨーグルト★	豚肉、みそ、 木綿豆腐	牛乳、 わかめ、 ヨーグルト	ごまつな、 にんじん	にんにく、しょうが、 玉葱、えのきたけ、 えだまめ、こんにゃく、 大豆もやし、ねぎ、 干し椎茸、ごぼう	ごはん、 きび砂糖	ごま油、 ごま 4.1	798 31.9 19.0
4月	牛乳 ごはん	さんまのオレンジ煮 莖わかめの炒り煮 キャベツと油揚げの味噌汁	さんま、油揚げ、 かつお節、みそ、 木綿豆腐、 さつま揚げ	牛乳、 くきわかめ、 煮干し	にんじん	干し椎茸、オレンジ、 大豆もやし、 キャベツ、ねぎ、 こんにゃく	ごはん、 きび砂糖、 でん粉	サラダ油 25.7 2.9	805 31.1 25.7
5月	牛乳 ツイストパン	鶏肉アップルソース さつまいものミルク煮 ミネストローネスープ	鶏肉、 ショルダーベーコン、 だいず	牛乳、 生クリーム	にんじん、 トマト、 パセリ	りんごピューレ、 玉葱、にんにく、 セロリー、しょうが	ツイストパン、 きび砂糖、上白糖、 さつまいも、 じゃがいも、 マカロニ	サラダ油、 オリーブ 油、 バター 3.5	827 36.6 24.8
6月	牛乳 ごはん	大豆と小魚のごまからめ イトクんの野菜たっぷりサラダ マーボー豆腐 イト給食の日	かえり煮干し、 だいず、 木綿豆腐、 豚肉、みそ	牛乳	ごまつな、 にんじん、 にら	えだまめ、キャベツ、 きゅうり、干し椎茸、 しょうが、にんにく、 ねぎ	ごはん、 上白糖、 きび砂糖、 でん粉	アーモンド、 ごま、 サラダ油、 ごま油 3.5	808 35.2 23.0
7月	牛乳 麦ごはん	ボークシューマイ(3こ) バックしょうゆ プロッコリーのサラダ 中華飯 ブルーベリーゼリー★	豚肉、 えび、 いか、 うずらの卵	牛乳	にんじん、 プロッコ リー	だいこん、もやし、コーン、 玉葱、はくさい、まぐらげ、 干し椎茸、たけのこ、 きぬさや、しょうが、 にんにく、ブルーベリー	ごはん、 米粒麦、 きび砂糖、 でん粉、小麦粉	ごま油、 サラダ油 21.6 4.7	877 31.1 21.6

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。

※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。

今月の食育相談日 10月7日(金)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日	こんだて名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
		1群 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 米パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂		
11月	牛乳 ごはん	イカリングフライ(3こ) バックソース 豚肉と大根の煮物 白菜の味噌汁	イカ、豚肉、 油揚げ、みそ、 かつお節、 木綿豆腐	牛乳、 煮干し	にんじん	だいこん、 えだまめ、 はくさい、 ねぎ	ごはん、 きび砂糖、 パン粉、 小麦粉	サラダ油	795 33.3 20.5
12月	牛乳 米粉パン	やきそば チーズ入りかぼちゃコロッケ 海藻サラダ	豚肉	牛乳、チーズ、 わかめ、 昆布、 とさかのり	にんじん、 ピーマン、 かぼちゃ	もやし、玉葱、 キャベツ、コーン、 しょうが、きゅうり、 だいこん、パン粉	米粉パン、 やきそば、 小麦粉、 パン粉	サラダ油	871 29.4 23.6
13月	牛乳 ごはん	鶏肉と野菜ケチャップ煮 小松菜のサラダ 卵とレタスのスープ アセロラゼリー★	鶏肉、みそ、 ショルダーベーコン、 絹ごし豆腐、 卵	牛乳	にんじん、 ごまつな	玉葱、干し椎茸、 たけのこ、しょうが、 えだまめ、もやし、 キャベツ、レタス	ごはん、 でん粉、 きび砂糖、 でん粉	ごま油、 サラダ油	831 30.7 20.7
14月	牛乳 ごはん	ドライカレー 大根のスープ煮 フルーツヨーグルトあえ	豚肉、 鶏レバー、 鶏肉	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 ピーマン、 パセリ	玉葱、にんにく、しょうが、 セロリー、りんごピューレ、 だいこん、みかん缶、 パイン缶、黄桃缶、 りんご	ごはん、 上白糖、 じゃがいも	サラダ油	812 33.4 14.6
17月	牛乳 ごはん	ほっけのねぎソースかけ 炒めビーフン 塩ワタンスープ	ほっけ、 ロースハム、 鶏肉	牛乳	にんじん、 ピーマン	ねぎ、しょうが、 キャベツ、玉葱、 はくさい、もやし、 ぶなしめじ	ごはん、 きび砂糖、 ビーフン、 ワタん	サラダ油、 ごま油	818 40.2 17.9
18月	牛乳 ごはん	五目厚焼き卵のあんかけ 結び昆布の五目煮 白菜の味噌汁 りんご	鶏肉、だいず、 かつお節、卵、 木綿豆腐、 油揚げ、みそ	牛乳、 昆布、 煮干し	にんじん	えだまめ、ごぼう、 はくさい、ねぎ、 りんご、干し椎茸、 こんにゃく、しょうが、 グリーンピース	ごはん、 きび砂糖、 じゃがいも、 上白糖、 でん粉、ごま	サラダ油	804 31.4 20.2
19月	牛乳 ココアパン	鶏ささみのレモンソース 小松菜のツナ和え 五目うどん	鶏ささみ、ツナ、 油揚げ、豚肉、 なると、かつお節、 うずらの卵	牛乳、 だし昆布	ごまつな、 にんじん	レモンジュース、 もやし、 キャベツ、 干し椎茸、ねぎ	ココアパン、 でん粉、 上白糖、 うどん	サラダ油	877 46.0 31.5
20月	牛乳 ごはん	春巻き 肉じゃが ひきな汁	豚肉、木綿豆腐、 油揚げ、みそ、 かつお節	牛乳、 煮干し、 ひじき	にんじん	玉葱、こんにゃく、 えだまめ、キャベツ、 だいこん、玉葱、 しょうが、ねぎ	ごはん、 じゃがいも、 きび砂糖、 まめふ、小麦粉、 はるさめ	サラダ油	857 29.0 22.0
21月	牛乳 麦ごはん	ポテトコロッケ バックソース わかめとキャベツのあえもの ポークカレー	かつお節、 豚肉、 いんげん豆	牛乳、 わかめ、 スキムミルク、 チーズ	にんじん	キャベツ、玉葱、 しょうが、にんにく、 グリーンピース、 りんごピューレ、 コーン、いんげん	ごはん、 米粒麦、 じゃがいも、 パン粉、小麦粉	サラダ油	916 26.1 22.1
24月	牛乳 ごはん	鮭のバーベキューソース 五目きんぴら ごま入りもやしスープ りんご	鮭、 豚肉、 みそ	牛乳	にんじん	玉葱、ごぼう、もやし、 りんごピューレ、 きぬさや、こんにゃく、 干し椎茸、 コーン、りんご	ごはん、 はちみつ、 きび砂糖、 じゃがいも	サラダ油、 ごま油、 ごま	791 32.9 16.5
25月	牛乳 わかめごはん	大学芋(3こ) ごまつなのいそべあえ 煮込みおでん ヨーグルト★	さつま揚げ、 焼き竹輪、 かつお節、 うずらの卵	牛乳、 のり、昆布、 わかめ、 ヨーグルト	ごまつな、 にんじん	もやし、 キャベツ、 だいこん、 こんにゃく	ごはん、 さつまいも、 上白糖、 きび砂糖	サラダ油、 ごま	809 26.7 16.1
26月	牛乳 横割り丸パン	ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ コーンスープ	バラベーコン、 鶏肉、豚肉	牛乳、 スキムミルク	にんじん、 プロッコリー、 パセリ	キャベツ、 きゅうり、 玉葱、 コーン	丸パン、 きび砂糖、 じゃがいも	サラダ油、 バター	820 31.8 27.5
27月	牛乳 ごはん	笹かまの磯辺揚げ もやしのピリ辛炒め みそけんちん汁 みかん	笹かま、豚肉、 木綿豆腐、 かつお節、 みそ、卵	牛乳、 あおさ、 煮干し	にら、 にんじん	もやし、ねぎ、 ごぼう、 だいこん、 みかん、 こんにゃく	ごはん、 上白糖、 じゃがいも、 天ぷら粉	サラダ油、 ごま油	799 32.6 18.7
28月	牛乳 ごはん	ポテトと鶏レバーのケチャップあえ 春雨サラダ 卵スープ	鶏レバー、 ロースハム、 絹ごし豆腐、 卵	牛乳	にんじん、 赤みつば	えだまめ、しょうが、 きゅうり、 キャベツ、玉葱	ごはん、でん粉、 じゃがいも、 きび砂糖、 はるさめ	サラダ油、 ごま、 ごま油	798 25.2 22.0
31月	牛乳 ごはん	さばのパンパンソース ひじきとごぼうのいり煮 味噌スープ	さば、さつま揚げ、 かつお節、 豚肉、みそ	牛乳、 ひじき、 だし昆布	にんじん、 にら	ねぎ、しょうが、 ごぼう、コーン、 もやし、はくさい、 えだまめ、にんにく、 こんにゃく	ごはん、 きび砂糖、 上白糖	ごま、 ごま油、 サラダ油	794 31.3 23.1