



10月給食だより



うるま市津堅学校給食調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

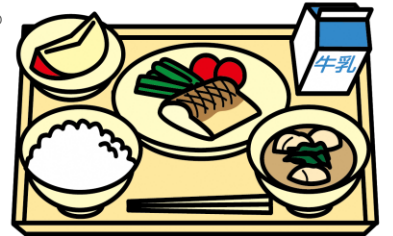
スポーツで力を発揮するための食事とは？



スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。



健康な体をつくるためのポイント



栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

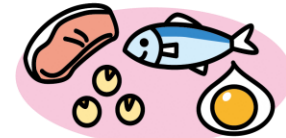


主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。



- ★給食では、「株式会社 ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
3 (月)	牛乳		牛乳		
	赤豆ご飯	こめ	小豆		
	イナムドゥチ	こんにゃく	豚肉,厚揚げ,刻み昆布,かまぼこ,甘口白みそ	しいたけ	ぬちまーす,花かつお
	魚のもみじ焼き	マヨネーズ	ホキ	にんじん,パセリ	ぬちまーす,こしょう
	もずく豆腐		もずく,ツナ,白みそ,寒天	にんじん,あお豆,しょうが	ぬちまーす,花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 609 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 76.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 758 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 20 g	炭水化物 105.2 g
4 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	中華コーンスープ	でん粉	豆腐,たまご	えのき,コーン,長ねぎ	鶏ガラ,しょうゆ,中華だし,こしょう
	麻婆豆腐	サラダ油,ごま油,でん粉	豆腐,ソイミ-豚肉,豚レバー,大豆,赤みそ	なす,玉ねぎ,にんじん,にら,にんにく,しょうが	料理酒,中華だし
	ブロッコリーの中華和え	ごま油	ツナ	ブロッコリー,カリフラワー,にんにく,にんじん	オイスターソース,ぬちまーす,中華だし
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 578 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 16.1 g	炭水化物 84.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 736 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 17.7 g	炭水化物 114.7 g
5 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	具だくさん味噌汁		厚揚げ,赤みそ,白みそ	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,こねぎ	花かつお
	いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮		
	切り干し大根サラダ	三温糖		切り干し大根,小松菜,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢,ぬちまーす,和風ドレッシング
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 602 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 18.3 g	炭水化物 85.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 695 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 19 g	炭水化物 104.6 g
6 (木)	牛乳		牛乳		
	アーモンドトースト	食パン,三温糖,無塩バター	粉末アーモンド,脱脂粉乳,牛乳,アーモンド		
	冬瓜と鶏肉のトマト煮		鶏肉	トマト,トマト缶,とうがん,玉ねぎ,にんじん,にんにく	チキンコンソメ,ぬちまーす
	シークワサーサラダ	三温糖,オリーブ油		キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	しょうゆ,りんご酢,シークワサー果汁,ぬちまーす,こしょう
	くだもの			キウイフルーツ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 591 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 25.6 g	炭水化物 65.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 731 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 30 g	炭水化物 85.6 g
7 (金)	牛乳		牛乳		
	キムタクごはん	こめ,サラダ油	豚肉	白菜キムチ,たくあん,にんじん,長ねぎ	
	かき卵汁	でん粉	たまご,豆腐	ほうれん草,玉ねぎ,にんじん	花かつお,ぬちまーす,しょうゆ
	もやしとわかめの土佐酢和え		わかめ,ごま	もやし,きょうな,にんじん	昆布だし,花かつお,しょうゆ,みりん,酢
	ブルーベリーマフィン	小麦粉,無塩バター,三温糖	たまご,牛乳	ブルーベリー,レーズン	ベーキングパウダー
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 661 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 22.9 g	炭水化物 87 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 834 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 26.1 g	炭水化物 117.8 g
13 (木)	牛乳		牛乳		
	わかめごはん	こめ,ごま	わかめ		ぬちまーす,料理酒,みりん
	利休汁	ねりごま	油揚げ,赤みそ,白みそ	とうがん,にんじん,えのき,こんにゃく,しいたけ,こねぎ	花かつお
	しらすたまごやき		たまご,しらす	とうみょう,玉ねぎ,にんじん	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,花かつお
	ほうれん草のごま和え	大豆油,すりごま	白みそ	ほうれん草,もやし,だいこん,にんじん	酢
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 577 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.4 g	炭水化物 73.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 737 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 21.9 g	炭水化物 101.2 g

目 援
給 食
の 愛
護
テ
ー
&
運
動
会
心

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
(金)	牛乳		牛乳		
	キャロットピラフ	こめ,無塩バター		にんじん,グリーンピース	チキンコンソメ,ぬちまーす
	ミネストローネスープ	じゃがいも	ミックスビーンズ	にんにく,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,トマト缶	トマトピューレー,ぬちまーす,鶏ガラ,チキンブイヨン,こしょう
	鮭のレムラードソース焼き	マヨネーズ	べにざけ	玉ねぎ,ピクルス,パセリ	ぬちまーす
	温野菜サラダ			ブロッコリー,カリフラワー,コーン	ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 640 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 24.8 g	炭水化物 75.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 801 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 27.9 g	炭水化物 105 g
(月)	牛乳		牛乳		
	みそラーメン	中華めん,大豆油,三温糖	豚肉,赤みそ,白みそ	にんにく,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,にら,もやし,コーン	ぬちまーす,しょうゆ,料理酒
	3色野菜の中華和え	三温糖,ごま油,ごま		きゅうり,だいこん,赤パプリカ	しょうゆ
	大学芋	三温糖,さつまいも	ごま		しょうゆ,みりん,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 557 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 18 g	炭水化物 74.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 689 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.4 g	炭水化物 97.9 g
	(火)	牛乳		牛乳	
麦ごはん		こめ,むぎ			
わかめのすまし汁		麩	鶏肉,豆腐,わかめ	だいこん,小松菜	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
マグロのメンチカツ		小麦粉,パン粉	まぐろ,たまご	玉ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう,みりん
キャベツのさっぱり和え				小松菜,キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ
くだもの				かき	
一食当たりの栄養価(小)		I補給 - 648 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 14 g	炭水化物 91.4 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 774 kcal	たんぱく質 40.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 112.5 g	
世界の料理②	牛乳		牛乳		
	グリーンピースごはん	こめ		グリーンピース	ぬちまーす
	ロクロ		白花豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,かぼちゃ,クリームコーン	赤ワイン,鶏ガラ,ぬちまーす,こしょう
	手作りスプレーマ	小麦粉,パン粉,サラダ油	鶏肉	パセリ	ぬちまーす,こしょう
	アルゼンチンサラダ	玄米,三温糖,オリーブ油		ブロッコリー,玉ねぎ,シークワサー果汁	しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 662 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 17.6 g	炭水化物 92.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 786 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 114.2 g
(木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	玉ねぎとじゃがいもの味噌汁	じゃがいも	赤みそ,白みそ	にんじん,玉ねぎ,こねぎ	花かつお
	アーサのたまごやき	グラニュー糖	たまご,アーサ		花かつお,ぬちまーす
	ポテトいりきんぴら	じゃがいも,サラダ油,ごま油,三温糖,ごま	豚肉	にんじん,ごぼう	料理酒,しょうゆ,みりん
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 646 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 88 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 817 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 23.5 g	炭水化物 119 g
(金)	牛乳		牛乳		
	タコライス	こめ,サラダ油	豚肉,牛ひき肉,豚レバー,大豆,ソイミー,チーズ	にんじん,玉ねぎ,にんにく,キャベツ	料理酒,ぬちまーす,トマトピューレー,ケチャップ,ウスターソース,チリソース
	きのこコンソメスープ			玉ねぎ,にんじん,いんげん,えのき,しめじ,マッシュルーム	鶏ガラ,チキンコンソメ
	ヨーグルト		給食用ヨーグルト		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 581 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19.1 g	炭水化物 74.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 723 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 21.2 g	炭水化物 101.5 g

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
24 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	さつまい	さつまいも	鶏肉,赤みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,しいたけ,長ねぎ,からしな	花かつお
	ししゃもフリッター	サラダ油	ししゃもフリッター		
	もずくの和え物	三温糖,ごま油	もずく	きゅうり,にんじん,コーン	ぬちまーす,しょうゆ,酢
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 648 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 100.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 818 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 126.2 g
25 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	中華コーンスープ	でん粉	鶏ひき肉,たまご	玉ねぎ,にんじん,コーン,しょうが,こねぎ	クリームコーン,チキンコンソメ,料理酒,ぬちまーす
	てづくりしゅうまい	でん粉,三温糖,パン粉,しゅうまいの皮	豚肉,たまご	玉ねぎ,しょうが,グリーンピース	ぬちまーす,しょうゆ
	くだもの			りんご	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 643 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 17.1 g	炭水化物 91.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 767 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 19 g	炭水化物 113.4 g
26 (水)	牛乳		牛乳		
	コッペパン	コッペパン			
	ABCスープ	じゃがいも,ABCマカロニ	ミックスビーンズ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー,にんにく,パセリ	ぬちまーす,しょうゆ,鶏ガラ,チキンコンソメ
	チリチーズポテト	じゃがいも,サラダ油	豚肉,チーズ	いんげん,玉ねぎ	料理酒,ケチャップ,ウスターソース,チリソース
	ビーンズサラダ	マヨネーズ,三温糖	ミックスビーンズ	キャベツ,きゅうり,あお豆	りんご酢,レモン果汁,ぬちまーす
	冬瓜ジャム	三温糖,でん粉		とうがん	料理酒
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 597 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 20.3 g	炭水化物 79 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 684 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 22.8 g	炭水化物 92 g	
27 (木)	牛乳		牛乳		
	五穀米ごはん	こめ	五穀米		
	根菜みそ汁	じゃがいも	赤みそ,白みそ	だいこん,にんじん,こねぎ	花かつお
	魚の花園焼き	マヨネーズ,三温糖	ホキ	赤パプリカ,黄パプリカ,玉ねぎ	ぬちまーす,こしょう,料理酒
	きのこの和え物	三温糖,ごま		ほうれん草,しめじ,えのき,きくらげ,にんじん	しょうゆ,りんご酢
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 628 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 14.5 g	炭水化物 94.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 710 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 16.1 g	炭水化物 106.3 g
28 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	アーサ入りゆし豆腐		ゆし豆腐,アーサ		しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
	クープイリチー	サラダ油,三温糖	豚肉,細切昆布,かまぼこ	角切大根,にんじん,こんにゃく	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	ほうれん草の蒸しパン	さつまいも,三温糖,無塩バター,小麦粉	たまご,牛乳	ほうれん草	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 693 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 15.7 g	炭水化物 110.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 818 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 17.2 g	炭水化物 134.9 g
31 (月)	牛乳		牛乳		
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ,サラダ油	牛ひき肉,豚肉,豚レバー,大豆	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,トマト缶	料理酒,ぬちまーす,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー,ウスターソース
	パンブキンスープ	小麦粉,無塩バター	生クリーム	かぼちゃペースト,にんじん,玉ねぎ,パセリ	ぬちまーす,チキンコンソメ,鶏ガラ
	キャベツとコーンのサラダ	オリーブ油,三温糖		キャベツ,スイートコーン,きゅうり,にんじん	ぬちまーす,シークワーサー果汁
	べにいもクッキー	無塩バター,グラニュー糖,小麦粉,紅いも	たまご,粉末アーモンド		ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 588 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 24.5 g	炭水化物 69.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 682 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 27.6 g	炭水化物 80.6 g