

9月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み			
1	木	コッパン 牛乳 ソーセージ コールスローサラダ クリームシチュー		パン じゃがいも	油 ドレッシング	ソーセージ 牛乳	にんじん トマト パジル たまねぎ ほうれんそう	幼459 小628 中744			
2	金	ごはん 牛乳 ピビンバ丼の具 なつみかんサラダ わかめスープ (中)小女子佃煮		ごはん じゃがいも	ごま油 ドレッシング ごま	たまご ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ 小女子佃煮	ほうれんそう にんじん	ぜんまい 菊 えのきだけ もやし キャベツ 玉葱 きゅうり なつみかん	124 545 706	
5	月	麦ごはん 牛乳 ほきのみそマヨネーズ焼き ひじきの煮物 ひきなのみそ汁		ごはん 麦	マヨネーズ 油	ほき しみどうふ とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	パセリ ごまつな にんじん	グリーンピース ごぼう だいこん えのきだけ	471 644 756	
6	火	コッパン 牛乳 やさしいため 黒豆きなこクリーム じゃがいものスープ煮 ぶどう		パン じゃがいも	油	黒豆きなこ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ セロリ はくさい たまねぎ しいたけ ぶどう	476 609 720	
7	水	麦ごはん 牛乳 さんま甘露煮 切り干し大根カレー炒め すまし汁		ごはん 麦		さんま ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	きりぼしだいこん しいたけ えのきだけ	124 624 —	幼稚園 牛乳のみ 中学校
8	木	食パン 牛乳 ソフトチーズ ポテトサンド ポーキーンズ	地産地消推進事業	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	いんげん豆 だいず ぶたにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	コーン グリンピース たまねぎ マッシュルーム	539 — 835	小学校
9	金	ごはん 牛乳 豚ロースごまみそやき わかめともやしのおひたし とうふと油揚げのみそ汁 桃コンポート	大好き国見！給食	ごはん	ごま	ぶたにく あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	もやし だいこん ねぎ もも	412 604 726	
12	月	麦ごはん 牛乳 いそべあえ つぼ漬け ハヤシシチュー	食育week 12~16日	麦 ごはん じゃがいも	油	ぶたにく	牛乳 のり	にんじん トマト ほうれんそう	グリーンピース セロリ たまねぎ キャベツ コーン	465 635 —	中学校
13	火	ソフトメン 牛乳 沖縄風うどん汁 にんじん炒め物 もずくあえもの	郷土食めぐり ~沖縄県~	メン	油	ぶたにく かまぼこ たまご ツナ	牛乳 もずく	にんじん	きゅうり ねぎ キャベツ	465 620 —	中学校
14	水	麦ごはん 牛乳 コーンかまぼこ 五目きんぴら 豚汁	かみかみ給食	ごはん 麦 さといも	油 ごま油 ごま	コーンかまぼこ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう メンマ だいこん えのきだけ ねぎ	124 593 717	幼稚園 牛乳のみ
15	木	黒砂糖コッパン 牛乳 ハンバーググリル ラフランス じゃがいもとたまごのスープ	お誕生おめでとう ~9月生まれをお祝します~	パン 黒さとう じゃがいも	バター	ハンバーグ たまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	コーン マッシュルーム たまねぎ ラフランス	525 652 778	
16	金	ごはん 牛乳 チーズオムレツ くりごはんの具 さといも汁	お月見給食	ごはん さといも	ごま くり	とりにく あぶらあげ チーズオムレツ	牛乳	にんじん	えだまめ だいこん ねぎ ごぼう しめじ れんこん	464 596 718	
20	火	コッパン 牛乳 ツナサンド なし ミネストローネ		パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	ツナ ウイナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり コーン セロリ なし	532 702 843	
21	水	麦ごはん 牛乳 ごもく豆 ちくわいそべ揚げ ごまつなのみそ汁		ごはん じゃがいも	油	とりにく だいず さつまあげ ちくわいそべあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ えのきだけ	124 633 727	幼稚園 牛乳のみ
23	金	麦ごはん 牛乳 チキンカツ おかかあえ きのこカレー	小学校陸上大会 中体連応援給食 ~カツで応援します~	ごはん 麦 じゃがいも	油	チキンカツ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう	キャベツ りんご たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース	522 683 790	
26	月	麦ごはん 牛乳 鯉甘塩焼き 煮物 わかめのみそ汁 チーズ	幼稚園運動会 応援給食	ごはん 麦 じゃがいも	油	さけ とりにく とうふ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	しいたけ ごぼう れんこん ふき ねぎ	486 637 735	
27	火	食パン 牛乳 ドライカレー りんご コーンポタージュ		パン	バター	ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ グリンピース コーン りんご	479 636 —	中学校
28	水						牛乳			124	幼稚園 牛乳のみ
29	木	キャロットパン 牛乳 ほきオーロラソース焼き ごぼうサラダ モロヘイヤのスープ		パン	マヨネーズ ごま	ほき	牛乳	にんじんパセリ ほうれんそう モロヘイヤ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン	454 624 740	
30	金	麦ごはん 牛乳 なっとう こんにゃくおかか煮 ださん汁		ごはん 麦 じゃがいも	油 バター	なっとう おかか かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん	メンマ コーン もやし たまねぎ ねぎ	468 — 756	小学校

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

試合前後の食事は？

試合前日

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



当日

試合当日は、3~4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



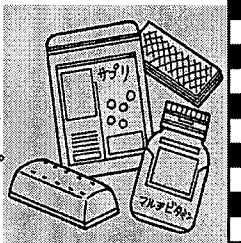
試合後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



スポーツ時にサプリメントを使うと効果があるの？

通常毎日の食事から栄養素をきちんととっていれば、サプリメントをわざわざ使う必要はありません。不足しがちなミネラルやビタミン類も牛乳や野菜・果物などから十分摂取できます。逆にサプリメントを多用すると、過剰摂取による体への影響が心配されますので、気をつけましょう。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小630	23.7	18.9	31.2	332	4.0	2.8
中754	28	22.3	35.8	369	4.9	3.4
幼474	19.0	15.1	25.9	289	3.1	2.2

9 献立アラカルト

国見町給食センター

<p>1日(木) 二学期始めの確認 二学期が始まり一週間が経ちました。9月の始めは夏の疲れが残りがちです。生活のリズムを整え、元気に登校しましょう。</p> 	<p>2日(金) なつみかんサラダ ビタミンたっぷりのなつみかんを使った少しほろ苦いけど瑞々しいさっぱりとしたサラダです。夏バテで食欲のないときにオススメです。</p>	<p>5日(月) ひじき ひじきは鉄が豊富です。鉄は血液とともに肺からの酸素を体のすみずみまで運ぶ働きをします。不足すると疲れやすいなどの症状が現れます。鉄不足にならないようひじきの煮物を食べるようにしましょう。</p>	<p>6日(火) キャベツ みなさんはキャベツの花を見たことがありますか。アブラナ科なので、菜の花と似ていて、かぶ、白菜、小松菜、大根なども仲間です。ちなみにキャベツと煮ているレタスはキク科なので花は似ていません。</p>	<p>7日(水) 切り干し大根 大根をきれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させたものです。天日で干すことによってミネラル(カルシウム、鉄、ビタミンB1)が多くなります。今日のカレー炒めを食べてミネラルをとりましょう。</p>	
<p>食育week...12~16日。いろいろな食品を食べましょう。</p>					
<p>8日(木) ポークビーンズ 名前のおりポーク(豚肉)とビーンズ(豆)をトマトで煮込んだ開拓時代からのアメリカの料理です。体をつくるたんぱく質が豊富なので成長期のお子さんにはおすすめの料理です。</p>	<p>9日(金) 大好きにみ! 今日は県の地産地消推進事業の日です。国見町のこしひかりと豚ロースごまみそやきととうふと油揚げを使っています。地元のおいしいものをたくさん味わいましょう。</p> 	<p>12日(月) つぼ漬け ハヤシチューの箸休めとしてのつぼ漬けは杵でついた干し大根を壺で塩漬した後しょうゆで味つけた南九州の伝統的な漬け物です。パリパリした歯ごたえを楽しみながら食べましょう。</p>	<p>13日(火) 沖縄県郷土食 日本の南端沖縄は1日平均気温23℃降水量60ミリ以上の亜熱帯気候のため、その気候風土にあった独自の郷土料理が食べられてきました。今日は沖縄風の給食です。お楽しみに。</p>	<p>14日(水) かみかみ給食 よくかむことは脳の働きを活発にします。かみかみ給食は食物せんいが多くかみごたえのあるごぼう、メンマ、にんじん、大根、里芋、榎茸をたっぷり使っています。よくかんで食べましょう。</p>	
<p>食育week いろいろな食品を食べましょう。</p>				<p>23日(金)</p>	
<p>15日(木) お誕生おめでとう 9月生まれのお子さん、お誕生おめでとうございます。今日は黒砂糖コッペパンとじゃがいもと卵のスープでお祝いします。給食を囲んで、おいしく楽しくお祝いしましょう。</p>	<p>16日(金) お月見給食 十五夜はお月様にすきや団子、いも、くだものをお供えし、農作物の収穫に感謝する習わしです。給食はオムレツでお月様をイメージしました。収穫に感謝しながら食べましょう。</p>	<p>20日(火) じゃがいも じゃがいもはジャワ島のジャコトラから運ばれたので『じゃがいも』とよばれるようになりました。じゃがいもはさまざまな料理に使われます。今日はミネストローネで味わいましょう。</p> 	<p>21日(水) 小松菜 小松菜とほうれん草は見た目が似ています。小松菜はアブラナ科でほうれん草はアカザ科です。小松菜の間は雪菜や野沢菜や壬生菜や広島菜です。</p>	<p>陸上大会・中体連 応援給食 来週は小学校陸上大会と中体連新人大会です。みなさんが自分の力を十分に発揮できるように願います。今日はカツ(勝つ)で応援します。おいしく食べましょう。</p>	
<p>26日(月) 運動会応援給食 週末はくみ幼稚園の運動会です。体の調子を整え、当日は元気で臨めるように手遊び歌おべんとうばこの歌詞に出てくるにんじん、しいたけ、ごぼう、れんこん、ふきを使った煮物です。楽しく食べてほしいです。</p>	<p>27日(火) りんご 一日一個のりんごで医者いらずということわざがヨーロッパにあるように、りんごにはリンゴ酸、カリウム、ペクチン、ポリフェノールが多く、生活習慣病予防に効果のあるくだものです。</p> 			<p>29日(木) ごぼう ごぼうは野菜として食べるのは日本とアジアの一部で欧米ではハーブとして使われていました。日本人は木の根っこを食べていると外国から言われた時期もありましたが、今ではフランス料理にも使われています。</p> 	<p>30日(金) こんにやく こんにやくはこんにやくいもから作られます。97パーセントは水ですが中に含まれるマンナンは食物繊維なので腸をきれいに掃除し、コレステロールを下げる働きをします。毎日の食事でも食べたいですね。</p>