



日	曜	献立	1人当り kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	金	牛乳 麦ごはん マーボーなす 中華酢の物	799	30.4	27.1
4	月	牛乳 ごはん いわしフライ もやしのごまあえ 呉汁	800	27.1	25.4
5	火	牛乳 ジューシー ゴーヤチャンプル もずくのみそ汁 さつまポテト 郷土料理(沖縄県)	708	27.0	19.7
6	水	牛乳 背割りパン ドライカレー 野菜スープ	737	32.9	28.8
7	木	牛乳 ごはん あじのエスカベージュ 粉ふきいも ラビオリスープ	786	30.3	20.4
8	金	牛乳 麦ごはん 豚肉となすの炒め物 昆布あえ 重陽の節句(9/9):なすを食べて無病息災を祈る	761	29.9	24.5
11	月	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ 春雨スープ	802	27.2	22.2
12	火	牛乳 ごはん 肉じゃが ひじきのさっぱり和え ヨーグルト	776	23.1	15.4
13	水	牛乳 黒糖パン 魚のムニエル コールスロー コーンスープ	789	36.4	29.2
14	木	牛乳 麦ごはん レバーのカレー揚げ 小松菜のおひたし みそ汁	741	29.5	19.4
15	金	牛乳 ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ	722	27.1	20.4
19	火	牛乳 ごはん ささみフライ 【食育の日】 茎わかめのサラダ 冬瓜スープ 食育の日:ささみフライ	741	28.7	22.7
20	水	牛乳 ぶどうパン スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ 世界の料理(イタリア)	869	31.5	25.3
21	木	牛乳 麦ごはん 魚のごま焼き チンゲン菜のおひたし みそ汁	762	32.0	24.8
22	金	牛乳 麦ごはん ポークカレー フルーツもりあわせ	870	23.1	25.5
25	月	牛乳 ごはん 厚揚げの田楽 アーモンドあえ けんちん汁	732	28.3	22.1
26	火	牛乳 わかめごはん 丸天うどん かぼちゃサラダ いりこの佃煮	758	32.2	17.2
27	水	牛乳 柏型パン ホキフライ キャベツ ソース トマト風味のミネストローネ アセロラゼリー	731	31.1	23.4
28	木	牛乳 麦ごはん 牛肉の磯煮 みそ汁	771	30.5	21.2
29	金	牛乳 さつまいもごはん 鶏肉のから揚げ ピーマンのしらすあえ お月見汁行事食(十五夜):さつまいもごはん	843	32.8	25.0

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

令和5年度・食育の日のテーマ
「食と健康」

毎月19日は食育の日

「スポーツ栄養」

成長期は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をすることで、じょうぶな体をつくることができます。
また、普段からスポーツをしている人は、成長のための十分な栄養を確保するために、1日3食をバランスよく食べることを基本として、運動した分の栄養をきちんと補う必要があります。

～ スポーツ時に必要な栄養素の役割 ～

筋肉のもととなるたんぱく質や、エネルギー源となる糖質のほか、エネルギー代謝には欠かせないビタミン、不足しがちな鉄分やカルシウムなどを多く含む食品を選びましょう。

【糖質】
エネルギー源となる
(ごはん、パン、麺、いも)

【たんぱく質】
筋肉をつくる
(肉、魚、卵、大豆)

【脂質】
持久力のエネルギー源となる
(油、バター)

【ビタミン】
体の調子を整える
(きのこ、野菜、果物)

【鉄分・カルシウム】
筋肉の働きを良くする
(乳製品、小魚、海そう)

水分補給も忘れずに!
こまめに少量ずつ
飲みましょう。

運動後の疲労回復のためのポイント

- ◎運動後はできるだけ早めに、糖質やたんぱく質、ビタミンB₁(豚肉や豆・豆製品など)を含んだ食品をとりましょう。
- ◎夕食までに時間があく時や、活動量が多い運動をしている時は、おにぎりやサンドイッチ、バナナなど、糖質を多く含んだ補食でエネルギーを補給しましょう。
- ◎入浴して心身をリラックスさせ、十分な睡眠をとりましょう。

9月の献立より ささみフライ

材料(4人分)

- 鶏ささみ …4本
- 塩 …小さじ1/2
- こしょう …少々
- 小麦粉 …大さじ3
- 卵 …1個
- パン粉 …1カップ
- 揚げ油 …適量

作り方

- ①ささみに塩・こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉をまぶし、溶き卵・パン粉をつける。
- ③油で揚げる。

ささみには、良質のたんぱく質が含まれています。衣に青のりやごまを入れることで鉄分やカルシウムもとることができます。