

令和4年

9月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24	18
	中学校	830	31	23

こ ん だ て	<p>★9月の欠食予定★ 15日(木)～16日(金) 北中城小6年生 欠食</p>				1(木)	2(金) トーカチ献立
	<p>いも ながいも さつまいも ヤーコン じゃがいも さといも いもいも</p>				<p>しゅうまい なすみそ炒め ごはん 中華コーンスープ</p>	<p>やき魚 クービーリチー 黒米ごはん イナムドウチ</p>
	小学校	C 548 P 24.3 F 17.5	C 587 P 28.9 F 20.9			
中学校	C 649 P 28 F 19.1	C 712 P 34.6 F 24.3				
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金) 十五夜献立	
	<p>くだもの あざりのスープ ジャージャー麺(中華麺・肉みそ・ナムル)</p>	<p>野菜チップス おから炒め ごはん へちまのみそ汁</p>	<p>もずく天ぷら フーチバー ジュシー 魚汁</p>	<p>ゴーヤーの塩昆布和え とり肉のてりやき ごはん なめこ汁</p>	<p>みたらし団子 筑前煮 さつまいもごはん アーサ汁</p>	
	小学校	C 480 P 23 F 14	C 587 P 21.3 F 21.9	C 595 P 23.8 F 22.8	C 504 P 22.8 F 15.7	C 543 P 20.2 F 10
中学校	C 581 P 27 F 15.6	C 700 P 24.4 F 24.7	C 679 P 27.1 F 25.5	C 608 P 26.7 F 17.6	C 650 P 23.2 F 10.6	
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金) まごわやさしい献立	
	<p>パイン缶 マカロニのカントリー炒め 黒糖パン ジュリエンスープ</p>	<p>ひじきのふりかけ 野菜チャンプルー ごはん ソーキ汁</p>	<p>ビーフンサラダ とり肉の香味ソースがけ ごはん ワンダンスープ</p>	<p>栗と小豆の抹茶ケーキ 玄米サラダ カレーうどん</p>	<p>魚のごまみそ焼き 五目煮 ごはん とうがんともずくのすまし汁</p>	
	小学校	C 597 P 23.6 F 19.5	C 536 P 23.8 F 17	C 577 P 24.1 F 19.9	C 595 P 23.9 F 23.4	C 556 P 25.7 F 17.5
中学校	C 732 P 28.5 F 22.9	C 645 P 27.3 F 18.9	C 694 P 28.3 F 22.9	C 687 P 27.4 F 26.6	C 681 P 30.9 F 20.5	
こ ん だ て	19(月)	20(火) 足が速くなる献立①	21(水) 足が速くなる献立②	22(木) 足が速くなる献立③	23(金)	
	<p>敬老の日 魚のレモンソースがけ もちきびごはん とうがんとみそ汁</p>	<p>ふーイリチー ひじきサラダ まごごはん ポークカレー</p>	<p>くだもの 大豆入り たきごみごはん 鶏汁</p>	<p>くだもの アーサ入り卵焼き 鶏汁</p>		
	小学校	C 501 P 24.9 F 12	C 581 P 20.3 F 16.6	C 511 P 26 F 16.2		
中学校	C 606 P 29.5 F 12.9	C 697 P 23.4 F 18.6	C 589 P 29.8 F 17.9			
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金) スポコン応援献立	
	<p>きびなごの南蛮づけ ごはん さといものうま煮</p>	<p>ブロッコリーソテー 豆腐ハンバーグ コッペパン コーンクリームスープ</p>	<p>ちくわのマヨネーズ焼き れんこんとごぼうのきんぴら ごはん 魚そうめん汁</p>	<p>アーモンドサラダ チキンライス 秋野菜のポトフ</p>	<p>きなこ大豆 スタミナ丼(まごごはん) じゃがいものみそ汁</p>	
	小学校	C 514 P 23.6 F 14.4	C 698 P 28.2 F 27.7	C 512 P 19.6 F 15.2	C 534 P 18.7 F 19.3	C 558 P 25 F 13.6
中学校	C 614 P 27.2 F 15.6	C 811 P 32.5 F 31.9	C 632 P 24.3 F 17	C 611 P 20.9 F 21.5	C 670 P 28.9 F 14.9	

スポーツと栄養

なぜ食えることが大切なの?
～スポーツ選手を支える食事～

運動に使われたエネルギーを補給する。

たくさん運動したら十分休養を。運動と休養の「質」がいつも同じになるよう心がける。

体を修復し、成長させるための栄養を補給する。基礎体力や筋力アップの材料も食事からとることが基本です。

休養(睡眠・ケア)

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食えることは、筋力アップしたり、技を磨いたりすることと同じように大切で、「食えることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体作りがまずは大事。体力をつけるためには、運動・栄養・休養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中の能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。