

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	エネルギー	脂質	食物アレルギー関係食材 (原材料のみ) 乳・小麦・エビ・カニ・ 卵・そば・ピーナッツ	
					kcal	g		
					たんぱく質	食塩		
					g	g		
1	金	ご飯	○	回鍋肉、もやしと油揚げの香味あえ、中華ポテト、ミートボールスープ	885 30.9	30.1 2.5	乳・小麦・卵	
4	月	オムライス	〃	ツナと小松菜のサラダ、かぶのスープ、フルーツヨーグルトあえ	806 30.4	27.2 3.0	乳・小麦・卵	
5	火	ご飯	〃	あじフライ、キャベツサラダ、鶏肉とじゃがいもの煮物、味噌汁、アセロラゼリー	857 35.1	26.5 2.3	乳・小麦・卵	
6	水	豚丼	〃	千草焼き、もやしとブロッコリーのサラダ、味噌汁	817 34.8	28.4 3.0	乳・卵	
7	木	ハンバーガー	〃	フライドポテト、コールスロー、コーンポタージュスープ	839 33.4	37.7 3.6	乳・小麦・卵	
8	金	ご飯	〃	◆目の愛護デー献立◆鶏肉の香味焼き、ほうれん草のサラダ、かぼちゃの甘煮、味噌汁、ブルーベリーゼリー	827 36.0	27.1 2.8	乳	
11	月	ビビンバ	〃	豚チヂミ、トックスープ、杏仁豆腐	905 36.8	26.7 3.3	乳・小麦・卵	
12	火	ご飯	〃	鶏肉唐揚げ、野菜サラダ、かぶとさつま揚げの含め煮、味噌汁、焼きりんご	837 34.3	29.1 3.2	乳	
13	水	ご飯	〃	さばの香り味噌焼き、磯部あえ、肉じゃが、すまし汁、マロンクリームワッフル	849 39.3	26.9 3.2	乳・小麦・卵	
14	木	ご飯	〃	麻婆餃子、中華サラダ、厚揚げの中華煮、卵とわかめのスープ	778 31.3	21.8 3.4	乳・卵	
15	金	カレーうどん	〃	チーズチキンカツ、キャベツとほうれん草のサラダ、抹茶プリン	803 29.3	31.4 6.4	乳・小麦・卵	
18	月	五目栗ご飯	〃	◆十三夜献立◆鮭のみみじ焼き、ほうれん草のゆかりあえ、豚汁、おかしな目玉焼き	916 36.9	24.0 2.7	乳・卵	
19	火	ご飯	〃	八宝菜、春巻き、茎わかめの中華あえ、フカヒレスープ	819 33.9	28.1 3.2	乳・小麦・卵	
20	水	コーンピラフ	〃	チキンケバブ、野菜サラダ、メルジメッキ・チヨルパス、お米のタルト	906 38.1	30.0 2.8	乳・小麦・卵	
21	木	ご飯	〃	豚肉の味噌焼き、からしあえ、ひじき煮つけ、田舎汁、柿	798 32.9	26.7 2.9	乳	
22	金	ご飯	〃	鶏肉と野菜のうま煮、海藻サラダ、五目きんぴら、味噌汁	899 34.6	30.0 3.0	乳	
25	月	さつまいもカレー	〃	アンサンブルエッグ、チキンサラダ、コンソメスープ	894 32.0	24.0 2.7	乳・小麦・卵	
26	火	ご飯	〃	さわらの照りマヨネーズ焼き、おひたし、豆腐の五目炒め、味噌汁、スイートポテト	873 40.5	30.7 2.5	乳・卵	
27	水	塩ラーメン	〃	肉まん、ナムル、ナタデココフルーツ	813 32.8	21.3 5.5	乳・小麦・卵	
28	木	ご飯	〃	カルビ焼肉、切干大根とツナのサラダ、田楽、きりたんぼ汁	884 34.3	27.0 2.9	乳	
29	金	チキンライス	〃	◆ハロウィン献立◆かぼちゃ挽肉フライ、紫キャベツのサラダ、クリームシチュー、ミックスベリープリン	893 31.5	28.1 2.6	乳・小麦・卵	

※都合により献立の一部を変更する事があります。

★生徒一人一回あたりの夜間学校給食摂取基準 エネルギー860kcal、たんぱく質40g、脂質28g、食塩2.5g

《給食室から》

今月の目標

スポーツと栄養を考える

～食事と運動について知ろう～



丈夫な体をつくるには、食事と運動のバランスが大切です。『運動で使うエネルギー』より『食事でとるエネルギー』が多くなってしまうと、余ったエネルギーが体に蓄えられ肥満につながります。

食事と運動は、どちらも健康な体づくりには欠かせません。無理な食事制限はせず必要な栄養をとり、体を十分に動かしましょう。また、普段の何気ない生活の中でもトレーニングをすることができます。それは、『姿勢を正すこと』です。正しい姿勢を保つことで、腹筋や背筋が鍛えられ、丈夫な体を作る基礎となります。

「実りの秋」と言うように、旬の食材がたくさん並んでいます。旬の食べ物からたくさん栄養をもらい、元気に体を動かして健康に過ごしましょう！