



# 10月のこんだてひょう

# のこんだてひょう



2022年 甲斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちやしをととのえるもの	おつ・ちからになるもの	
10/5 (水)	キッシュトースト	たまご ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	コーン パプリカ ほうれんそう	しょくパン なまクリーム バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マカロニサラダ	ハム だいず	にんじん きゅうり コーン	マカロニ ごま たまねぎドレッシング	
	ベジタブルスープ		レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん		
	ヨーグルトボンチ	ヨーグルト	みかん パイン	シャインマスカットゼリー さとう	
6 (木)	<b>*めのあいごてーこんだて*</b>				5年生無し
	げんまいごはん			こめ げんまい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	ガーリックにくじゃが	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ にんじん しらたき いんげん	さとう あぶら じゃがいも	
なめことねぎのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ ねぎ にんじん			
ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	クールゼリー ナタデココ		
7 (金)	<b>*じゅうさんやこんだて*</b>				
	ふきよせごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ	こめ くり ごま さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	からあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
	やさしいのいそかあえ	のり	こまつな もやし キャベツ にんじん コーン		
	うずらのすましじる	うずらたまご	しめじ ほうれんそう しいたけ にんじん		
おつきみだんご			みたらしだんご		
11 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	2年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんがやき	あじ とりにく ひじき みそ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう	パンこ さとう かたくりこ ごま	
	カラフルきんぴら	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ えだまめ パプリカ	さとう ごま あぶら	
	とうふのみそしる	とうふ みそ	とうみょう にんじん		
	りんご		りんご		
12 (水)	<b>*1-2せぽうこんだて*</b>			さとう あぶら コッペパン ミルクココア	
	ココアあげパン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スパゲティのおろしあえ	とりにく	えだまめ きゅうり にんじん	マカロニ	
	さっぱりミネストローネ	ウインナー あさり	にんじん フロッコリー たまねぎ かぶ コーン あかさかとまと パセリ	じゃがいも	
フチクレープ (いちご)			フチクレープ (いちご)		
13 (木)	ぎゅうぎゅうとねぎどん	ワインビーフ とうふ	ねぎ たまねぎ にんじん しらたき たけのこ さやえんどう	こめ むぎ さとう	6年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	せんざりポテトサラダ	かまぼこ ツナ	にんじん ほうれんそう	じゃがいも マヨネーズ さとう	
	ホタテスープ	ホタテ たまご	たまねぎ ニラ しいたけ コーン チンゲンサイ しょうが	かたくりこ	
	なし		なし		
14 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	3年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのもみじやき	たら チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	マヨネーズ	
	やさいのそぼろに	ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく チンゲンサイ いんげん	あぶら さとう ごま	
	もすくのみそしる	とうふ もすく みそ	にんじん こまつな しいたけ ねぎ		
こくとうビーンズ	だいず		こくとう		
17 (月)	<b>*2-1せぽうこんだて*</b>			バターロールパン	
	バターロールパン				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほねつきチキン	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ	
	アメリカンサラダ	チーズ	きゅうり キャベツ フロッコリー パプリカ レモンかじゅう	さとう ポテトチップス あぶら	
コーンスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン えだまめ パセリ	バター		
ふじさんゼリー			ふじさんゼリー		
18 (火)	ピピンパ	ワインビーフ たまご のり チヂミ ツマミ ツマミ みそ	ほうれんそう にんじん もやし こんにゃく ぜんまい	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	6年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりほしだいこんのサラダ	ハム	きりほしだいこん きゅうり もやし こまつな コーン	ごま ちゅうかドレッシング	
	とうふとえのきたけのスープ	とうふ わかめ	えのきたけ ねぎ		
	みかん		みかん		

19 (水)	キャロットピラフ	ベーコン	たまねぎ コーン にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ バター	毎月19日は食育の日です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ますのすけバーグのマスタードソースかけ	ますのすけ ぶたにく だいす たまご みそ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	パンこ さとう	
	ポトフ	ウインナー	にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん コーン パセリ	じゃがいも	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
20 (木)	そぼろパン			そぼろパン	4年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのレモンしょうゆがらめ	いか	レモンかじゅう	かたくりこ あぶら さとう	
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう	たまねぎドレッシング	
	わかめスープ	わかめ とうふ	にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	ごまあぶら	
ゼリーポンチ		レモンかじゅう	カゲルゼリー マスカットゼリー カゲル		
21 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう	
	やさいのごもくに	ぶたにく だいす こんぶ	にんじん いんげん こんにゃく ごぼう	さつまいも さとう	
	きりほしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	きりほしだいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう		
ひめりんご		ひめりんご			
24 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのごまみそやき	あじ みそ	しょうが にんにく	さとう ごま	
	カミカミサラダ	するめ	ごぼう だいこん にんじん きゅうり	ごま	
	さつまいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しめじ こまつな	さつまいも	
ヨーグルト	ヨーグルト				
25 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スタミナあげ	ぶたにく	しょうが にんにく グリーンピース	さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	
	はくさいのにびたし	あぶらあげ しらすほし	こまつな にんじん はくさい	マロニー	
	むらくもじる	とうふ たまご	えのきたけ たまねぎ きくらげ かつおシイ	かたくりこ	
かき		かき			
26 (水)	<b>*ハロウィンさんで*</b>		コーン あかさかとまと		
	ケチャップライス	ウインナー たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース	こめ むぎ バター	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミートおぼけ	ぶたにく だいす	たまねぎ たけのこ しょうが	ごまあぶら かたくりこ さとう しゅうまいのかわ	
	パンブキンサラダ		かぼちゃ たまねぎ しめじ コーン パプリカ	はちみつ オリブオイル	
まじよスープ	かまぼこ	セロリー レッドキャベツ にんじん えのきたけ			
ハロウィンゼリー		ブルーベリー	チョコレート なまクリーム オレンジゼリー		
27 (木)	しょうゆラーメン	わかめ ぶたにく なると	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん ごまあぶら	1年生無し
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげワタン	ぶたにく だいす	はくさい ニラ	ごまあぶら わたのかわ かたくりこ	
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし こんにゃく	ごま ナムルドレッシング	
	フルーツポンチ		パイナップル みかん もも ようなし りんご	カゲル ルンヂュース	
28 (金)	<b>*ぞうりつもんさんで*</b>				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハッシュドビーフ	ワインビーフ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー しめじ エリンギ りんご マッシュルーム あかさかとまと	なまクリーム バター	
	ひじきサラダ	ひじき とりにく	えだまめ にんじん キャベツ コーン	ごま	
レタスのスープ	とうふ	レタス たまねぎ こまつな にんじん			
おいわいケーキ	たまご ぎゅうにゅう	くわのは もも ようなし りんご	ホットケーキミックスこ バター はちみつ なまクリーム さとう		

## 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か? 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して、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。

 <p><b>朝ごはんを毎日必ず食べる</b></p> <p>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。</p>	 <p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>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。</p>	 <p><b>睡眠をしっかり取る</b></p> <p>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。</p>
---	--	--

※献立は都合により変更する場合があります。



### 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