



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 | からだのちょう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) | *めのあいごてーこんだて* | | | | 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 | |
| 7 (金) | *じゅうさんやこんだて* | | | | |
| | 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 | | |
| 11 (火) | *1-2せぽうこんだて* | | | | 2年生無し |
| | むぎごはん | | | みたらしだんご こめ むぎ | |
| | 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 | |
| 12 (水) | 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 | | |
| | *1-2せぽうこんだて* | | | 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 | | | |
| 13 (木) | スバ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) | |
| | 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 | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| 14 (金) | 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 | | |
| | *2-1せぽうこんだて* | | | | |
| | むぎごはん | | | こめ むぎ | |
| 17 (月) | 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 | |
| 18 (火) | 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 | |
| 6年生無し | ふじさんゼリー | | | ふじさんゼリー | |
| | ピピンパ | ワインビーフ たまご のり チヂミ ツマミツミ 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 | |
| | 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 だいず 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 だいず 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) | *ハロウィンさんで* | | 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 だいず | 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 なんと | 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 だいず | 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) | *ぞうりつもんさんで* | | | | |
| | 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 | | |

⑩ 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>朝ごはんを毎日必ず食べる</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>よくかんで食べる</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>睡眠をしっかり取る</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


