

10月 給食だより

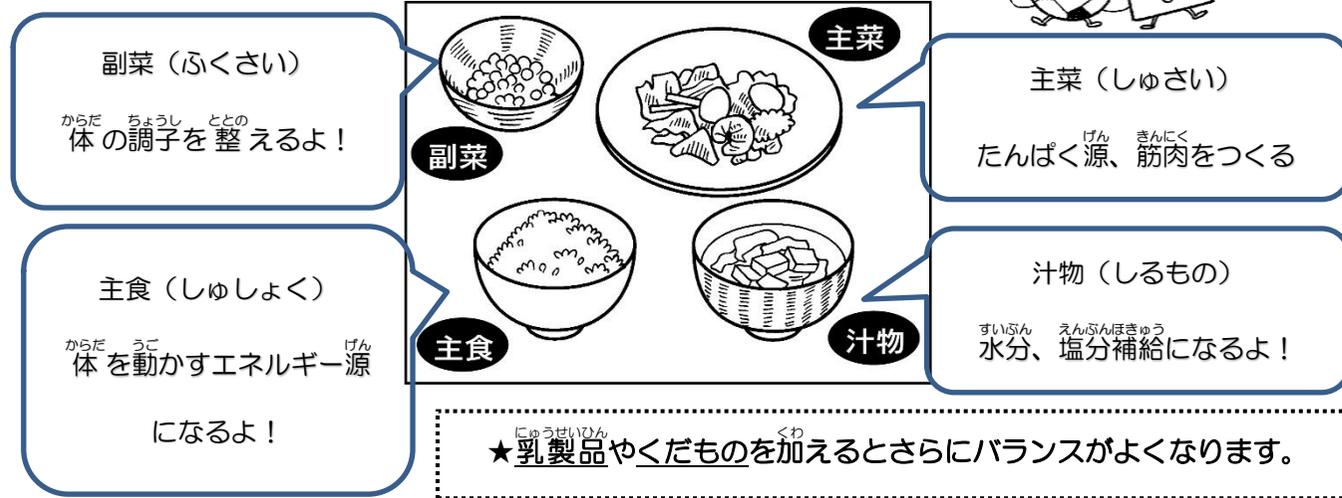
小千谷市学校給食センター
2023年、10月

こんげつ 今月のめあて
しよくじ 食事と うんどう 運動の バランス を かんが えて考えよう

◎食事の基本...大切なのは栄養バランス!

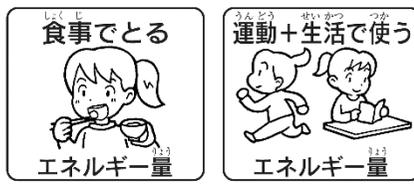
運動しているからといって、特別な食事は必要ありません。消費するエネルギーに合わせて主食の量を調整しましょう。大切なのは1日3回、栄養バランスを考えて食べることです。

◎食事でエネルギーや栄養をしっかりとろう!



◎こちらのバランスも大切です!

食事と運動のエネルギー量のバランスも大切です!
食事は運動量に見合ったボリュームと質になるよう心がけましょう。



貧血に注意しよう!

成長期は、貧血を発症することが多いといわれています。貧血とは酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビン(鉄を含む)濃度が低くなることで、息切れやめまい、倦怠感などの症状が出ます。激しいスポーツをする人に起こりやすいタイプの貧血もあり、鉄を意識してとることが大切です。

月	火	水	木	金
2 個袋刻みのり 和風コースローサラダ たれカツ セルフたれカツ 麦ごはん みそ汁 661kcal/29.2g/2.3g 799kcal/29.2g/3.1g 824kcal/29.8g/3.1g	3 おかかサラダ さばのみそ煮 ごはん 塩肉じゃが 728kcal/33.2g/2.4g 847kcal/36.8g/2.8g 872kcal/37.4g/2.8g	4 都市新人大会のため 給食なし 給食なし 給食なし 給食なし 給食なし	5 巨峰(2粒) ジャーマンポテト カレー 南蛮汁 ソフトめん 689kcal/25.8g/2.5g 828kcal/30.7g/3.2g 853kcal/31.3g/3.2g	6 大根のきんぴら 松風焼き ごはん キムチ豚汁 704kcal/29.5g/2.7g 840kcal/34.8g/3.1g 865kcal/35.4g/3.1g
9 スポーツの日 スポーツの日 スポーツの日	10 振りかえ 振替休業日 きゅうぎょうび 振替休業日 振替休業日	11 切干大根サラダ 焼きぎょうざ2個 ごはん 豆腐の中華煮 633kcal/23.3g/2.5g 763kcal/27.7g/2.9g 788kcal/28.3g/2.9g	12 ポイル野菜 ウィンナー セルフホットドッグ 豆乳 チャウダー 割れコッペパン 643kcal/28.1g/3.7g 831kcal/36.3g/4.7g 831kcal/36.3g/4.7g	13 おかからサラダ いわしのごまみそ煮 ごはん いも煮 656kcal/26.2g/2.2g 758kcal/29.1g/2.6g 783kcal/29.7g/2.6g
16 わかめとじゃこのサラダ 厚焼き卵 栗五目 みそ ごはん ワンタン汁 634kcal/25.5g/2.8g 750kcal/29.8g/3.2g 775kcal/30.4g/3.2g	17 五目豆 イカのピリ辛焼き ごはん ごまみそ煮 645kcal/29.8g/2.6g 770kcal/35.1g/3.0g 795kcal/35.7g/3.0g	18 きりざい さといも コロッケ ごはん もずくと卵のスープ 707kcal/25.8g/2.7g 825kcal/29.7g/3.2g 850kcal/30.3g/3.2g	19 梨 大学芋 マーボー汁 ゆで中華 706kcal/26.0g/2.6g 849kcal/30.7g/3.3g 849kcal/30.7g/3.3g	20 きりざい さといも コロッケ ごはん もずくと卵のスープ 651kcal/23.1g/1.6g 780kcal/27.3g/2.2g 805kcal/27.9g/2.2g
23 中越大震災の日 防災食 みかん ストック サラダ パックごはん 非常においしいカレー 663kcal/17.3g/2.7g 784kcal/19.9g/3.3g 784kcal/19.9g/3.3g	24 千田中1年8組リクエストメニュー のり酢え 鶏のから揚げ わかめごはん 豚汁 696kcal/27.9g/3.1g 797kcal/32.3g/3.6g 822kcal/32.9g/3.6g	25 りんご じゃこキャベツ マーボー生揚げ丼(麦ごはん) 660kcal/25.2g/2.5g 783kcal/29.3g/3.2g 808kcal/29.9g/3.2g	26 しょうゆ れんこん フレンチ ミートグラタン ブルーベリージャム もずく スープ 米粉パン 653kcal/28.1g/2.9g 776kcal/33.8g/3.4g 776kcal/33.8g/3.4g	27 おひたし レバーのオーロラソース ごはん かきたまみそ汁 698kcal/28.4g/2.1g 840kcal/33.6g/2.5g 865kcal/34.2g/2.5g
30 振りかえ 振替休業日 振りかえ 振替休業日	31 ハロウィンデザート ひじきと豆のサラダ チキンライス かぼちゃのクリームスープ 707kcal/23.5g/3.0g 829kcal/27.1g/4.0g 854kcal/27.7g/4.0g	<p>10月23日のおちやっ子わくわくメニューは!</p> <p>↑牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>中越大震災が発生してから10月23日で19年が経過します。小千谷市内の学校給食では、今年も「防災食」を提供します。防災食に関心をもち、日頃の災害に対する備えについて考える一日にしましょう。</p> <p>今年の主食は おちやでつくっている パックごはん</p>		