



9月 給食献立表

小国町立小国中学校

こ ん だ て		あかのたべもの 血や肉、歯になる食べ物	きいろのたべもの ねつや力になる食べ物	みどりのたべもの 体のちょうしをととのえる食べ物
1 金	ご飯 手作りトンカツ せんきゃべつ あさりのスープ 梨	牛乳 豚肉 卵 わかめ あさり	ご飯 小麦粉 パン粉 油	キャベツ パセリ 玉ねぎ 梨
4 月	お弁当の日 (小国小学校休業日のため)			
5 火	パンキンパン スパゲティミートソース ごまドレッシングサラダ 果実ヨーグルト (ラ・フランス)	牛乳 チーズ ヨーグルト 豚肉	パンキンパン 油 スパゲティ ごま油 オリーブオイル ごま	玉ねぎ にんにく セロリ きゅうり マッシュルーム グリンピース 大根 トマト キャベツ とうもろこし
6 水	ご飯 鶏の照焼 たけのこのうま煮 わかめとめかぶのすまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ めかぶ	ご飯 砂糖 こんにゃく	しょうが たけのこ 人参 ごぼう さやいんげん ねぎ
7 木	お弁当の日 (学年行事のため)			
8 金	ご飯 ポークカレー 白玉フルーツあえ 福神漬け	牛乳 豚肉	ご飯 油 じゃが芋 白玉粉	玉ねぎ にんにく 人参 福神漬け グリンピース 白桃 黄桃 りんご みかん缶 パイン缶 ラ・フランス
11 月	山菜混ぜご飯 さばの南蛮漬け ほうれん草のおひたし コーン入りかき玉汁	牛乳 油揚げ さば竜田揚げ 卵	ご飯 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉	ねぎ ほうれん草 人参 パセリ たけのこ とうもろこし わらび ぜんまい 舞茸
12 火	照焼バーガー レタス&きゅうり クラムチャウダー オレンジ	牛乳 ハンバーグ みそ あさり ベーコン	パンズパン 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	レタス きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ オレンジ
13 水	ご飯 いわしごまみそ煮 ひじきとツナのあえ物 鶏ごぼう汁	いわしごまみそ煮 ツナ缶 鶏肉 油揚げ ひじき	ご飯 こんにゃく マヨネーズ	人参 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸
14 木	ご飯 きのこいっぱいハヤシ マセドアンサラダ りんご	牛乳 豚肉 ハム ひよこ豆 生クリーム	ご飯 バター	マッシュルーム しめじ エリンギ にんにく 玉ねぎ トマト とうもろこし 大根 人参 きゅうり りんご パセリ
15 金	ご飯 チキン南蛮 かんぴょうのごまあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうが かんぴょう 人参 枝豆 もやし 玉ねぎ きぬさや
18 月	敬 老 の 日			
19 火	ライ麦パン 白身魚タルタルソース レタス&キャベツ オレンジ クリームスープ	牛乳 白身魚フライ 卵 ベーコン 生クリーム	ライ麦パン 油 マヨネーズ バター コーンスターチ	玉ねぎ パセリ レタス 人参 オレンジ キャベツ
20 水	ご飯 鶏の竜田黒みつあえ ゆで花野菜 ワタンスープ	牛乳 鶏肉 みそ 肉入りワンタン	ご飯 片栗粉 油 黒砂糖	ブロッコリー カリフラワー チンゲンサイ 人参
21 木	たかきびご飯 秘伝豆入り厚焼き玉子 鶏とマロニーのあえ物 肉じゃが汁 青のり小魚	牛乳 鶏肉 秘伝豆入り厚焼き玉子 豚肉 青のり小魚	ご飯 たかきび マロニー じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり 人参 玉ねぎ さやいんげん
22 金	牛肉と彩り野菜のさわやか混ぜご飯 大根のレモンあえ 野菜スープ	牛乳 牛肉 ベーコン	ご飯 油 はちみつ 砂糖 ごま	にんにく ごぼう 枝豆 パセリ 人参 黄ピーマン 大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ レモン 甘藷根 赤ピーマン
25 月	ご飯 さんま甘露煮 白花豆サラダ なめこ汁	牛乳 さんま甘露煮 いんげん豆 ハム 厚揚げ みそ	ご飯 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり なめこ 大根 小松菜
26 火	食パン エピカツ コールスローサラダ パンキンスープ いちごジャム	牛乳 エピカツ チーズ 生クリーム	食パン 油 バター コーンスターチ イチゴジャム	キャベツ 人参 とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ パセリ
27 水	ちぎり梅ご飯 棒餃子 ゆでブロッコリー 豚汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ	ご飯 ごま じゃが芋 こんにゃく	梅干し 大根 棒餃子 ブロッコリー ごぼう 大根 人参 ねぎ
28 木	ご飯 甘酢あんかけ肉団子 ハムともやしのあえ物 豆腐ときくらげのスープ	牛乳 豚肉 卵 ハム 豆腐	ご飯 ごま油 砂糖 パン粉 ごま 片栗粉	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり 人参 しめじ きくらげ
29 金	シーフードドリア 海藻サラダ レタスとトマトのスープ りんご	牛乳 えび いか あさり チーズ わかめ ベーコン	ご飯 バター 砂糖	玉ねぎ グリンピース きゅうり 人参 みかん缶 レタス トマト しめじ りんご
30 土	地区新人大会			

*都合により献立が変更になることがあります。

* 太文字の野菜は小国でとれたおいしい野菜が届く予定です。

☆みなさんが給食で食べているご飯は、小国町産のはえぬき一等米です。よくかんで味わって食べましょう。

運動能力アップのかぎは食事

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。

まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



運動と食事Q & A

Q.けがを予防する食事はありますか

A.けがを予防したり、大きなけがを軽くすませたりするためには、日頃の体調管理や筋力、骨、腱やじん帯の強化を意識することが必要です。そのために、食事面では日頃から好き嫌いをせず、何でもしっかり食べることが大切です。5大栄養素がバランスよく整った「主食+おかず+野菜+果物+乳製品」という食事が毎食できているか、自分の食事を振り返ってみましょう!