

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの		その他の調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
16	水	牛乳		牛乳						720 30 29	にんにくを日本で一番生産している都道府県はどこでしょうか？ ①青森県 ②埼玉県 ③高知県 答えは①青森県です。
		麦入りご飯			米 麦						
		ボークカレー	豚肉	ヨーグルト	砂糖 小麦粉 はちみつ 砂糖	オリーブ油	にんにく しょうが 人参 セロリー 玉ねぎ トマト	ワイン 塩 こしょう カレー粉 カレールウ ソース 醤油			
		フレンチサラダ	チキンハム 卵		はるさめ 砂糖	油	小松菜 人参 きゅうり	醤油 酒 純米酢 塩 白こしょう			
		オレンジ					オレンジ				
21	月	牛乳		牛乳						751 28 30	りんごの皮に 含まれているポリフェノールは、免疫力を高める効果や高血圧の予防、また、食物繊維のペクチンは、便秘改善や整腸作用があるので、積極的にとりたい果物です。
		さくらご飯			米			だし昆布 薄口醤油 酒 みりん 塩			
		豆腐のまさご揚げ	豆腐 鶏肉 卵	ひじき	片栗粉 砂糖	油	にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが	酒 塩 醤油 みりん			
		からしあえ	卵				小松菜 人参 もやし 白菜	からし粉 醤油 酒			
		味噌汁 りんご	味噌 油あげ				かぼちゃ キャベツ りんご				
22	火	【函南町ふるさと給食の日】								733 33 36	 今日は函南町ふるさと給食の日です。丹那牛乳を使ってミルクスープ、函南町産のきゅうりを使ってサラダにしました。
		牛乳		牛乳				塩			
		黒糖入りパン		脱脂粉乳	小麦粉 黒砂糖	ショートニング 油					
		鶏のから揚げアップルソースかけ	鶏肉		小麦粉 米粉 砂糖	ごま油 油	にんにく 人参 りんご すりおろし りんご 玉ねぎ	塩こうじ 醤油 酒 薄口醤油 ワイン トマトケチャップ			
		キャベツのさっぱりサラダ			砂糖	油	キャベツ 函南町産きゅうり 黄桃缶 人参	醤油 塩 酒 純米酢 白こしょう			
函南ミルクスープ	ベーコン	牛乳	じゃが芋	バター	玉ねぎ 人参 しめじ ホールコーン	塩 白こしょう マギーフイヨン コンソメ					
23	水	牛乳		牛乳						700 29 25	今のさばは脂のりが良くとてもおいしいです。ビタミンB2、たんぱく質、脂質などを多く含む魚です。生妻をたっぷり使って魚の臭みを消し、味噌煮にしました。
		麦入りご飯			米 麦						
		さばの味噌煮	さば 味噌		砂糖		しょうが	酒 みりん 醤油			
		白菜の塩昆布あえ		昆布		ごま油	白菜 人参 函南町産きゅうり	コンソメ 塩			
		けんちん汁	豆腐		こんにゃく じゃが芋	ごま油	ごぼう 大根 人参 根深ねぎ	醤油 酒 塩 白こしょう			
24	木	牛乳		牛乳						707 26 21	 じゃがいもは1年中出回っていますが、春は九州など暖かい産地の新じゃがが、秋には東北や北海道など寒い産地の新じゃがが出回ります。男爵、メークインなどの品種が有名です。
		わかめ入りご飯		わかめ	米 麦						
		つゆたく煮物	豚肉 厚揚げ		じゃが芋 砂糖 こんにゃく 片栗粉	油 砂糖	大根 玉ねぎ 人参 さやいんげん	醤油 酒 みりん 塩			
		白菜のおかかあえ	かつお節				白菜 小松菜 人参				
		ヨーグルト		ヨーグルト							
25	金	牛乳		牛乳						722 29 28	れんこんは『ハス』ともいいます。中国から伝わったようです。食べるためではなく、きれいな花が咲くので、お寺や神社の池に植えられています。食べられる種類ができたのは、400年くらい前からです。
		もち玄米入りご飯			米 もち米						
		れんこん入りつくね	鶏肉 卵 味噌	牛乳	パン粉 砂糖	油 ごま	玉ねぎ れんこん 人参	塩 醤油 酒 みりん			
		華風きゅうり			砂糖	ごま	函南産きゅうり 人参	塩 醤油 純米酢 豆板醤			
味噌汁	厚揚げ 味噌		さつま芋		玉ねぎ 小松菜						
28	月	牛乳		牛乳						740 29 32	今日はチャーハンや揚げぎょうざに野菜たっぷりのあんをかけて食べてください。とろとろのあん料理は体を温めてくれます。これからの季節にぴったりの料理です。
		セルフあんかけチャーハン	卵		米	油	人参 玉ねぎ	塩 中華スープの素 オイスターソース			
		セルフあんかけチャーハン	豚肉 いか なると巻き		片栗粉	油 ごま油	しょうが 人参 筍 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ	塩 白こしょう 醤油 オイスターソース 中華スープの素 白濁スープ			
		揚げぎょうざ	豚肉 大豆		片栗粉 砂糖 小麦粉	油 豚脂 ごま油	キャベツ 玉ねぎ なら 黄桃缶 人参	醤油 塩 白こしょう			
手作り牛乳寒天	ゼラチン	牛乳 寒天			みかん缶						
29	火	牛乳		牛乳						822 34 29	秋を代表する果物「柿」は、中国が原産で、日本では奈良時代には食べられ、干し柿は、平安時代には作られていました。ビタミンCが多く含まれ、風邪予防に役立ちます。
		ソフト麺			ソフト麺						
		ミートソース	鶏肉 牛肉 大豆	チーズ	小麦粉 砂糖	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ セロリー 人参 トマト	ローリエ 赤ワイン 塩 白こしょう フイヨン 中濃ソース			
		ひじきサラダ	チキンハム	ひじき	砂糖	ごま	もやし 函南産きゅうり ホールコーン 人参	みりん 醤油 純米酢 塩 白こしょう			
柿					柿						
30	水	牛乳		牛乳						730 29 36	チーズは動物の乳を発酵させて固めたものです。よく食べられているチーズは牛乳から作られていますが、山羊や羊の乳から作られていて800種類くらいあるそうです。
		ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 黒砂糖 砂糖	ショートニング マーガリン オリーブ油	にんにく 玉ねぎ ホールコーン トマト	塩 トマトケチャップ 塩 白こしょう ローリエ			
		ボトフ	豚肉 ワインナー		じゃが芋		ローリエ セロリー 人参 玉ねぎ キャベツ	フイヨン 塩 白こしょう 醤油			
		手作りみかんゼリー	ゼラチン	寒天	砂糖		みかん果汁 レモン				
31	木	牛乳		牛乳						759 29 34	あじは骨もバリバリ食べられます。白菜は、10月～2月の寒くなる時期が旬です。白い部分には、風邪を予防するビタミンCがたくさん含まれています。
		麦入りご飯			米 麦						
		あじのバリバリ揚げ	あじ			油	茶				
		白菜のごまあえ			砂糖	ごま	白菜 小松菜 人参	醤油			
キムチ豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		じゃが芋	油	人参 大根 根深ねぎ 白菜	酒					

スポーツで力を発揮するための食事とは？

試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとしましょう。

★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめにいきましょう。

★試合前に補食をとる場合は、ゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。

★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。時間があてしまう場合は、補食をとります。



大切にしたい もったいないの心

近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020年度は522万tと推計されています。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買い過ぎない
使い切れる分だけ買しましょう。
- 2 作り過ぎない
食べ切れる分を調理しましょう。
- 3 食べ残さない
作った料理は早めに食べ切りましょう。