



2026年

10月 きゅうしょくだより

七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

さわやかな秋風が感じられる季節になりました。10月は、さつまいもやきのこなど秋の味覚がたくさん登場します。
旬の食材を味わい、バランスのよい食事で元気に過ごしましょう。

	月		火		水		木		金	
	10月10日は目の愛護デー		10月10日は目の愛護デー		10月10日は目の愛護デー		10月10日は目の愛護デー		10月10日は目の愛護デー	
こんだて	「1010」を横にすると、人の顔の目に見えることから、10月10日は目の愛護デーと定められています。 近年は、パソコンやスマートフォンなどを使用する時間が増え、目に疲れを感じる人も少なくありません。目は一生ものの大切な器官です。日頃から目の健康づくりを心がけていきましょう。		今日の予定 10/5 (月) 中学校 体育祭代休のためなし		今日のごはん かわいそうサラダ クラムチャウダー さつまいもチップス		今日のごはん ポークカレーライス (ごはん・ポークカレー) 二色ゼリーポンチ		今日のごはん ポークカレーライス (ごはん・ポークカレー) 二色ゼリーポンチ	
	目の働きを助ける栄養素「ビタミンA」をとりましょう！ にんじん ほうれん草 かぼちゃ うなぎ レバー						中学校 体育祭応援デザート			
	小 647 kcal 中 670 kcal たんぱく質 小 28.2 g 中 30.8 g 塩分 小 2.8 g 中 2.9 g		小 670 kcal 中 847 kcal たんぱく質 小 24.9 g 中 30.8 g 塩分 小 2.4 g 中 2.9 g		小 615 kcal 中 760 kcal たんぱく質 小 27.2 g 中 31.5 g 塩分 小 2.6 g 中 3.2 g		小 619 kcal 中 797 kcal たんぱく質 小 27.3 g 中 33.8 g 塩分 小 2.9 g 中 3.2 g		小 746 kcal 中 864 kcal たんぱく質 小 31.1 g 中 32.5 g 塩分 小 2.4 g 中 2.4 g	
	ワインナー チーズ ツナ きゅうにゅう		ぶたにく ハム ベーコン きゅうにゅう		いわし かつおぶし どりーにゅう		しらす かつお ぶり どりーにゅう		どりーにゅう ハム ベーコン チーズ	
	スバゲティ パター あぶら さとう		キャロットパン さつまいも じゃがいも マヨネーズ		ごめ あぶら さとう ごま さつまいも		パン あぶら じゃがいも ばんこ		ごめ あぶら じゃがいも パター	
こんだて	5 スバゲティナポリタン ツナコーンサラダ セレクトおかず メンチカツ・イカメンチ・ハムカツから好きなおかずをえらびます 中学校なし		6 キャロットパン ミートボールケチャップあん ダブルポテトサラダ だいこんのコンソメスープ		7 ごはん いわしのかば焼き たくあんのおかかえ さつまいも汁		8 フィッシュサンド (横割れ丸パン・白身魚フライ) チーズサラダ ふわふわ卵スープ		9 ごはん とりーにゅう マーメレード煮 ほうれん草サラダ キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー 目の愛護デーこんだて	
	小 647 kcal 中 670 kcal たんぱく質 小 28.2 g 中 30.8 g 塩分 小 2.8 g 中 2.9 g		小 670 kcal 中 847 kcal たんぱく質 小 24.9 g 中 30.8 g 塩分 小 2.4 g 中 2.9 g		小 615 kcal 中 760 kcal たんぱく質 小 27.2 g 中 31.5 g 塩分 小 2.6 g 中 3.2 g		小 619 kcal 中 797 kcal たんぱく質 小 27.3 g 中 33.8 g 塩分 小 2.9 g 中 3.2 g		小 746 kcal 中 864 kcal たんぱく質 小 31.1 g 中 32.5 g 塩分 小 2.4 g 中 2.4 g	
	ワインナー チーズ ツナ きゅうにゅう		ぶたにく ハム ベーコン きゅうにゅう		いわし かつおぶし どりーにゅう		しらす かつお ぶり どりーにゅう		どりーにゅう ハム ベーコン チーズ	
	スバゲティ パター あぶら さとう		キャロットパン さつまいも じゃがいも マヨネーズ		ごめ あぶら さとう ごま さつまいも		パン あぶら じゃがいも ばんこ		ごめ あぶら じゃがいも パター	
	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン		にんじん きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ ほうれん草		だいこん にんじん きゅうり ごぼう しいたけ ねぎ		キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ しいたけ いんげん		たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん コーン	
こんだて	12 スポーツの日		13 すきやき汁 (おおむぎめん・すきやき汁) じゃがチーズ		14 ごはん 高野豆腐入りゆーりんちー もやしとコーンのおひたし なめこの中華スープ		15 食パン チーズオムレツ ひじきとだいずのサラダ パンプキンスープ チョコクリーム		16 チキンソリア (カレー・ふうみライス・チキンソリアソース) りっちゃんのおひたしサラダ 小学校1年生の国語「サラダで元氣」にてでくるサラダです！	
	小 673 kcal 中 849 kcal たんぱく質 小 29 g 中 36 g 塩分 小 2 g 中 2.6 g		小 667 kcal 中 849 kcal たんぱく質 小 29.2 g 中 36.2 g 塩分 小 2.5 g 中 3.2 g		小 638 kcal 中 823 kcal たんぱく質 小 26.2 g 中 32.3 g 塩分 小 2.4 g 中 2.8 g		小 654 kcal 中 840 kcal たんぱく質 小 24.4 g 中 30.2 g 塩分 小 2.5 g 中 2.9 g		小 654 kcal 中 840 kcal たんぱく質 小 24.4 g 中 30.2 g 塩分 小 2.5 g 中 2.9 g	
	ぶたにく どうぶつ ベーコン チーズ きゅうにゅう		どりーにゅう かつおぶし ぶり かつおぶし どうぶつ たまご きゅうにゅう		たまご チーズ ひじき だいず ツナ ベーコン なまクリーム きゅうにゅう		どりーにゅう ベーコン チーズ ハム さんぶ なまクリーム かつおぶし きゅうにゅう		ごめ パター あぶら さとう	
	おおむぎめん さとう じゃがいも バター		ごめ さとう あぶら ごまあぶら		食パン チョコクリーム あぶら さとう		ごめ パター あぶら さとう		ごめ パター あぶら さとう	
	にんじん しいたけ ごぼう ほうれん草 えのき ねぎ こまつな たまねぎ コーン		ねぎ きゅうり もやし コーン なめこ しいたけ にんじん こまつな		きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ かぼちゃ		たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり トマト コーン		たまねぎ にんじん しいたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり トマト コーン	
こんだて	19 ごはん ひじきふりかけ たくあんあえ 車ふの卵とじ煮		20 豆乳ごまみそめん (ソフトめん・豆乳ごまみそスープ) きょうざ(2コ) もやしの中華あえ		21 ごはん さばのみそ煮 卵の花いり キムチとんじる		22 ミニ背割れコッペパン やきそば わかめスープ 型抜きチーズ		23 ひじき入りそばろん (ごはん・ひじき入りそばろんの具) こまつなのみそしる りんご	
	小 569 kcal 中 735 kcal たんぱく質 小 24 g 中 30 g 塩分 小 2.9 g 中 3.6 g		小 671 kcal 中 817 kcal たんぱく質 小 30.4 g 中 36.5 g 塩分 小 3.8 g 中 4.5 g		小 655 kcal 中 802 kcal たんぱく質 小 31.4 g 中 36.4 g 塩分 小 2.8 g 中 3.5 g		小 591 kcal 中 732 kcal たんぱく質 小 26.7 g 中 32.6 g 塩分 小 3 g 中 3.7 g		小 640 kcal 中 821 kcal たんぱく質 小 29.5 g 中 36.9 g 塩分 小 2.5 g 中 3.2 g	
	ひじき かつおぶし ツナ どりーにゅう くるまふ かまぼこ たまご きゅうにゅう		ぶたにく どうぶつ わかめ かつおぶし みそ きゅうにゅう		さば おから あぶらあげ ぶたにく かつおぶし みそ きゅうにゅう		ぶたにく わかめ どうぶつ なるど チーズ きゅうにゅう		どりーにゅう ぶたにく ひじき だいず たまご あぶらあげ みそ きゅうにゅう	
	ごめ さとう ごま あぶら じゃがいも		ソフトめん ごま ごまあぶら さとう あぶら		ごめ さとう じゃがいも あぶら		パン ちゅうがめん あぶら		ごめ さとう あぶら じゃがいも	
	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ しいたけ いんげん		にんじん ほうれん草 もやし ねぎ メンマ きくらげ コーン きゅうり		しょうが にんじん しいたけ ねぎ ごぼう だいこん ほうれん草		たまねぎ もやし にんじん キャベツ メンマ しいたけ えのき		たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ りんご	
こんだて	26 ごはん いかとポテのチリソース 切干ナムル キャベツスープ		27 しょうゆラーメン (中華めん・みそラーメンスープ) ほうれん草とコーンのおひたし てづくりマラーカオ		28 ハヤシライス (ごはん・ハヤシソース) 大豆サラダ		29 食パン フルーツクリームあえ ボルシチ風スープ 小魚		30 ごはん かぼちゃ型ハンバーグ・わふうソース からしマヨネーズあえ みそしる かぼちゃクリームもち ハロウィンこんだて	
	小 571 kcal 中 741 kcal たんぱく質 小 21.9 g 中 27 g 塩分 小 2.9 g 中 3.8 g		小 697 kcal 中 827 kcal たんぱく質 小 27.8 g 中 33.4 g 塩分 小 2.6 g 中 3.3 g		小 660 kcal 中 822 kcal たんぱく質 小 20.2 g 中 24.5 g 塩分 小 3.5 g 中 3.8 g		小 716 kcal 中 888 kcal たんぱく質 小 28 g 中 34.8 g 塩分 小 1.5 g 中 1.9 g		小 688 kcal 中 845 kcal たんぱく質 小 25.2 g 中 29.4 g 塩分 小 2.9 g 中 3.6 g	
	いか ハム ベーコン きゅうにゅう		ぶたにく なるど わかめ かつおぶし きゅうにゅう		ぶたにく なまクリーム だいず ハム きゅうにゅう		ぶたにく ごきかな なまクリーム きゅうにゅう		ツナ かまぼこ どうぶつ ぶたにく みそ きゅうにゅう	
	ごめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら		ちゅうがめん ごまあぶら さとう ホットケーキミックス ごま		ごめ じゃがいも パター あぶら さとう		食パン パター じゃがいも		ごめ さとう マヨネーズ じゃがいも かぼちゃクリームもち	
	ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ しめじ こまつな		キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ ほうれん草 コーン		にんじん たまねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ		パチナ パイン もも りんご にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト		キャベツ ほうれん草 にんじん だいこん ねぎ	

都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

食事でエネルギーや栄養を しっかりととりましょう



スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

大切なのは 栄養バランス



- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄

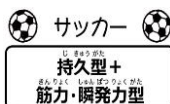


エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



野球

筋力・瞬発力型



サッカー

持久型+筋力・瞬発力型



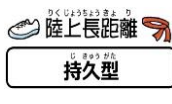
バレーボール

持久型+筋力・瞬発力型



テニス

持久型+筋力・瞬発力型



陸上長距離

持久型



陸上短距離

筋力・瞬発力型



スキー短距離

筋力・瞬発力型



卓球

持久型+筋力・瞬発力型

給食レシピ紹介！りっちゃんの元気サラダ

小学1年生の国語の教科書に出てくるお話「サラダでげんき」で、主人公のりっちゃんが病気になったお母さんのために作るサラダです。動物たちのアイディアでおいしいサラダができあがります。

材料 (大人5人分)

- キャベツ・・・葉6枚
- きゅうり・・・1本
- コーン缶・・・200g
- にんじん・・・1/2本
- トマト・・・1個
- ハム・・・4個
- かつおぶし・・・少々
- 塩昆布・・・少々
- ★ドレッシング★
- 酢・・・大さじ2
- 油・・・大さじ2
- コーン缶・・・200g
- 塩・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々
- 砂糖・・・小さじ1

作り方

- ① キャベツを短冊切り、きゅうりを輪切り、にんじんを千切り、トマトを角切り、ハムを短冊切りにする。
- ② キャベツとにんじんをさっとゆで、冷水にとって水気を切る。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④ 具とドレッシングを和える。