

10月給食だびり

令和5年度
高岡市立二塚小学校

(毎月19日は食育の日)

だんだん暑さも和らいで秋の訪れを感じられるようになりました。天候にめぐまれた10月は、運動するのにとてもよい季節です。バランスよく食べて、外で元気よく体を動かしましょう。

スポーツの秋！運動する時の食事とは

運動をする時は水分補給をしっかりと行い、食事は運動前と後に、体や脳のエネルギー源となる糖質を中心に食べることがよいといわれています。

運動をする前

運動を始める3時間ぐらい前には食事をすませておきましょう。脂肪分はひかえめにし、ごはんやパンといった糖質を中心に、消化のよいものをバランスよく食べることが大切です。

30分ぐらい前に水分補給もしっかりとおきます。

運動直前に何か食べる場合は、バナナやエネルギーになるものを選びます。

運動中

こまめに水分補給をしましょう。

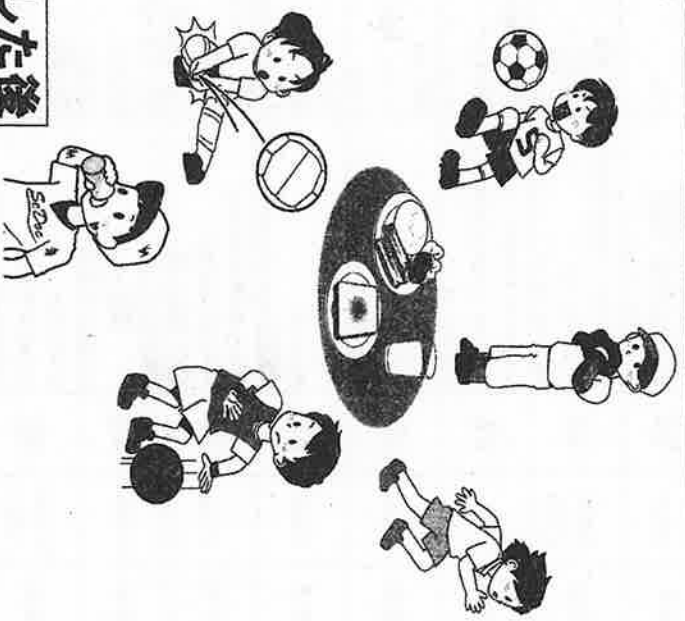
運動直後は



運動をした後

すぐに水分補給をします。そして、運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く糖質とたんぱく質をとるようにします。

運動直後は、おにぎり、くだもの、野菜ジュース等、食べやすいものを取り、2時間以内に糖質とたんぱく質を中心にバランスのとれた食事をとることが大切です。



高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」のお知らせ

高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」に、簡単に作れる朝食レシピを掲載しています。体や脳を使う時、特に朝食は重要です。新しいレシピも加わりましたので、QRコードを読み込んで、ぜひチェックしてみてください。



※お願ひ 学校では衛生に配慮し、給食の時間に全員マスクを着けて配膳を行います。
給食用のマスクの準備をお願いします。

10月 きちんと後片付けをしよう

高岡市立二塚小学校

今月の目標

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる 赤の食品	緑や白になる 青の食品	体の調子を整える 黄の食品	エネルギー たんぱく質	行事食等	
2/月	ごはん	牛乳	いかのかりん揚げ◆ 赤味噌のオイスターソース炒め みそけんちん汁 手作りふりかけ◆	牛乳 いか◆ みそ 鶏肉 豆腐 さくらえび◆ ちりめんじゃこ	ごはん せんぶん こめこ 油 さいも ごま油 さとう	ごまつな キヤベツ あかピーマン しめじ にんじん ごぼう ねぎ	678kcal		
3/火	煮パペ	牛乳	コーンエツダ フルーツあえ	牛乳 たまご ベーコン しろてぼう ヨーグルト	牛乳 せんぶん こめこ 油 中華めん さとう	しょうが キヤベツ おかん レース ハチイカけん 玉ねぎ マッシュルーム トマト	25.0		
4/水	ホごはん	牛乳	鷹肉と大豆のみそがらめ しそあえ 五目ソーシユ 半レゾルー	牛乳 鷹肉 レバー 大豆 失豆 みそ	ごはん せんぶん こめこ 油 中華めん さとう	しょうが キヤベツ ねぎ きゅうり あかじそ マンマ にんじん 玉ねぎ フルーレン	26		
5/木	米粉入り パペ	牛乳	白身魚フライ コーンポテト ビーコンステーキ ボタラゼリー	牛乳 白身魚フライ 鶏肉 豚肉	牛乳 油 じゃがいも ピーナツ ゼリー	しょうが キヤベツ にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ にんじん 玉ねぎ	28.5		
6/金	赤米 ごはん	牛乳	ふくらぎの生味噌き おひたし かたかご煮 りんご	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ 豚肉	野菜ごはん さいも さとう せんぶん	しょうが キヤベツ ほうれんそう だいこん にんじん 玉ねぎ りんご	27.1		
8/日	ごはん	牛乳	赤魚の立田揚げ 揚げたての炒め菜 白味噌 切干天婦羅の炒め菜	牛乳 赤魚 鶏肉 豆腐 とうふ	ごはん せんぶん こめこ 油 さとう はるさめ	しょうが 切り干しいんご 小松菜 にんじん はくさい だいこん ねぎ りんご	26.0		
11/水	わかめ ごはん	牛乳	ガーリックチキン カラルサラダ パセリキンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	ごはん せんぶん こめこ 油 じゃがいも ごまご 油 ピーナツゼリー	にんにく 玉ねぎ フロッコリー あかピーマン コーン かぼちゃ パセリ	25.7		
12/木	煮パペ	牛乳	セルロサンバ(ベークカレー) 野菜サラダ とうもろこしのスープ スライスステーキ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 たまご チーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 さとう	にんにく 玉ねぎ しょうが キヤベツ きのうり コーン チンゲンサイ	27.3		
13/金	ごはん	牛乳	そばの豆板揚げ チンゲンサイの炒め物 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳 さば ベーコン 厚揚げ ごまご	ごはん ごま油 油	しょうが にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ キヤベツ だいこん ECLAIR 玉ねぎ 玉ねぎ	28.0		
16/月	ごはん	牛乳	えびステーキ◆ パセリソース 鶏肉とじゃが ピーナツヨーグルト	牛乳 えびステーキ◆ 鶏肉 豚肉	ごはん はるさめ さとう ごま油 じゃがいも ごま	まいたけ しめじ あかピーマン しめじ もも キヤベツ きのうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	61.9		
17/火	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこあんかけ キヤベツのこんぶづけ みそ汁 厚揚げが煮	牛乳 ハンバーグ みそ 小松菜 ごまご 厚揚げ	ごはん さとう せんぶん さとう	しょうが キヤベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	28.8		
18/水	ごはん	牛乳	高岡赤気ピピン(丼) (焼肉・ナムル)	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐 フルーレン	ごはん 油 さとう ごま ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ ほうれんそう だいこん にんじん はくさい	62.6	たかおか堂「9月献立 「高岡赤気ピピン」	
19/木	ミニコッペ パペ	牛乳	なつほコロッケ かぶのゆずサラダ ソレにめんみのミニトーストかけ	牛乳 鶏肉 豚肉	牛乳 鶏肉 さとう ソフトめん	かぶ きゅうり にんじん ゆず しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ	23.5		
20/金	ごはん	牛乳	ししゃものフライ はりはりあえ すき焼き煮 オレンジ	牛乳 ししゃもフライ 牛肉 とうふ	ごはん 油 さとう ごま じゃがいも ふ	キヤベツ 小松菜 切り干しいんご にんじん はくさい ねぎ オレンジ	66.2		
23/月	煮ごはん	牛乳	きのこハンバーグ たまごのベーコン焼き ひじきサラダ	牛乳 牛肉 たまごのベーコン焼き ひじき	煮ごはん 油 じゃがいも ハヤシルー さとう ごま	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム フロッコリー コーン キヤベツ	94.9		
24/火	煮パペ	牛乳	煮わりーロー さつまいものハンバーグ 揚げたしどうふのごまだれかけ かぶの塩とり 醤油 みかん	牛乳 おから 大豆 豚肉 たまご ベーコン	牛乳 鶏肉 さとう さつまいも	玉ねぎ パイン レーズン にんじん キヤベツ	67.7		
25/水	ごはん	牛乳	あらびきウインナー フロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳 ウインナー 豚肉納豆 きなこ たまご とうふ わかめ	牛乳 油 さとう せんぶん	しょうが キゅうり フロッコリー 玉ねぎ にんじん	60.0		
27/金	ごはん	牛乳	藍のデコネーヌ焼き にんじんしりしり もずくのみそ汁 厚りんごゼリー	牛乳 藍 たまご まぐろ	ごはん デコネーヌ 油 せりー	にんじん 小松菜 コーン だいこん にんじん	84.9		
30/月	ごはん	牛乳	げんげのから揚げ ほうれんそうのごまみそあえ さといものそぼろ煮 マロンゼリー	牛乳 げんげ 牛乳 げんげ 鶏肉 みそ	ごはん 油 さとう ごま さいも	ほうれんそう キヤベツ しめじ しょうが 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ	64.3	「さいものそぼろ煮」 鶏皮煮 献立	
31/火	コッペ パペ	牛乳	豚肉のりんごソース煮 ハラウネおぼけソース(ワンタン)	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳 油 さとう せんぶん	しょうが りんご にんじん フロッコリー はくさい レモン汁 玉ねぎ 玉ねぎ	20.5		
<p>※学校給食では提供するお菓子は「高岡産」を使用しています。 牛乳は「高岡産」を使用しています。 フルーレン 食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。 天ひいかに</p>								27.8	ハラウネ 献立

【今月の地産産食材】

小松菜 さいも、生しいたけ、黒さくらげ

中旬～ ほうれん草、ねぎ、キヤベツ