



月	火	水	木	金
<b>2</b> ぶた肉のみそやき (牛乳) もやしのかき揚げ 麦ごはん ごもくやさい汁 エネルギー 622 kcal	<b>3</b> <b>ギリシャの料理</b> (牛乳) ※ヨーグルト オリーブオイルのサラダ スプラキ 幼未1 幼小中2 ピタパン (小中)ひよこまめのスープ (幼)だいずのスープ エネルギー 601 kcal	<b>4</b> いわしのあまずだれ (牛乳) こんぶあえ 麦ごはん 白みそ汁 エネルギー 618 kcal	<b>5</b> だいがくいも (牛乳) だいこんサラダ にんにく ちゅうかめん みそラーメンの汁 エネルギー 628 kcal	<b>6</b> さばのこうみやき (牛乳) こんにやくのきんぴら にんにく 麦ごはん ぶたばらはいし汁 エネルギー 674 kcal
<b>9</b> <b>スポーツの日</b> 〈幼稚園未満児対応〉 今月はありません 【基準値】(小学校中学年) エネルギー 650kcal	<b>10</b> <b>目いきき献立</b> (牛乳) ホキのキャロットソースやき こまつなのサラダ ※ブルーベリーゼリー 麦ごはん ミネストローネ エネルギー 657 kcal	<b>11</b> しゅうまい 幼未1 幼小2 中3 (牛乳) きりぼしだいこんのちゅうかあえ 麦ごはん ちゅうかどんぶりのぐ エネルギー 609 kcal	<b>12</b> あげ豆腐のおろしかけ (牛乳) おかかあえ 麦ごはん さわにわん エネルギー 607 kcal	<b>13</b> しいらのこうらいあげ (牛乳) ナムル にんにく 麦ごはん トック入りたまごスープ エネルギー 676 kcal
<b>16</b> すぶた (牛乳) はるさめのちゅうかあえ 麦ごはん わかめスープ エネルギー 645 kcal	<b>17</b> <b>焼きチキンナゲット</b> (牛乳) 幼未1 幼小2 中3 さわやかサラダ にんにく 麦ごはん ポークカレー エネルギー 692 kcal	<b>18</b> <b>カミカミメニュー</b> (牛乳) かつおのたつたあげ あまずあえ かみかみ小魚 麦ごはん みそ汁 エネルギー 650 kcal	<b>19</b> <b>食育の日こんだて</b> (牛乳) さけの白しょうゆやき さつまいもしいたけみそ こや豆腐のもの さつまいもごはん いびみそ汁 エネルギー 605 kcal	<b>20</b> コールスローサラダ 大豆 きなこパン 小型パン (幼小1、2年なし) ポークビーンズ エネルギー 631 kcal
<b>23</b> <b>〇〇県</b> の献立 (牛乳) かしのてりやき 〇〇づけのいため煮 〇〇ちやめし にゅうめん エネルギー 660 kcal	<b>24</b> <b>〇〇府</b> の献立 (牛乳) さわらのさいきょうやき あきのおぼんざい 麦ごはん ゆば入りすまし汁 エネルギー 645 kcal	<b>25</b> ごもくあつやきたまご (牛乳) しょうがじょうゆあえ ※かき(太秋) さといも 麦ごはん かんとうに エネルギー 651 kcal	<b>26</b> れんこんチップス (牛乳) みずなのサラダ にんにく ソフトめん カレーソース エネルギー 678 kcal	<b>27</b> とりくのパーベキューソースかけ (牛乳) ひじきのサラダ にんにく 食パン はくさいのクリームスープ エネルギー 616 kcal
<b>30</b> さんまのみぞれ煮 (牛乳) 千切りじゃがいものごまあえ 麦ごはん 大豆のへんしん汁 エネルギー 660 kcal	<b>31</b> かぼちゃコロッケ (牛乳) キャベツのサラダ 麦ごはん ハヤシライス エネルギー 723 kcal	・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、揖斐川町、JAグループの一部助成を受けています。 ・安全でおいしい岐阜県の米や野菜を使った給食を食べることで農業のことを学んでもらいたいと考えています。 ・お米はすべて揖斐川町産「はつしも」です。 ・※印のついたものは、学校配送・ゴミは給食センターで一括回収です。		

カミカミ王子です！  
毎月8(歯)のつく日にかみこたえのある献立が登場します。

わたしは、かっぱの河太郎(かわたろう)です。揖斐川町で作った食べ物を給食で使った日に登場します。こんだて表の中からさがしてみてくださいね！

1日350g以上の野菜を食べて！

350

## スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

### 健康な体をつくるためのポイント

**栄養バランスの良い食事を心がける**

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)  
……ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)  
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)  
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

### 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りましょう。
- ★水分補給は、試合の前、試合中とこまめにいきましょう。
- ★試合前には補食をとる場合は、エネルギー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。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとります。

**ギリシャの料理 …… 3日(火)**

スプラキは、ギリシャの串焼き肉のこと。ギリシャではピタパンにはさんで食べるそうですよ。

**食育の日こんだて さつまいもごはん …… 19日(木)**

町内産さつまいもたっぷり入ったさつまいもごはんです。

**目いききこんだて…… 10日(火)**

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を保つために大切な栄養素を含む食材を多く使いました。

- ビタミンA・カロテン  
緑黄色野菜(にんじん、小松菜、トマトなど)
- アントシアニン色素  
ブルーベリー

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

**おすすめ 給食レシピ**

たっぷりの野菜でもぺろりと食べられます！

**4日(水)の献立より こんぶあえ**

【材料 6人分 (作りやすい分量)】

- キャベツ 1/4玉
- きゅうり 1本
- にんじん 1/2本
- 塩昆布 15g
- 塩 少々

【作り方】

- ①キャベツは太めの千切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにする。
- ②①を塩もみし、10分ほど置いてから水気を絞る。
- ③②に塩昆布を混ぜ合わせ、塩で味の調整をする。

○給食では野菜を茹でてから冷やしています。  
○野菜は、白菜やレタス、ピーマンなどでもおいしいです。  
○味付けは、塩のほか、しょうゆ、鶏がらスープの素、ごま油、酢など、好みのものに変えてもよいです。

Main menu table for October 2nd to 17th, listing ingredients and quantities for various dishes like 麦ごはん, 豚肉のみそ焼き, etc.

しょうゆに含まれる特定原材料は【小麦、大豆】
赤みそは【大豆】 白みそは【大豆】
揖斐みそは【大豆】 米みそは【大豆】
サラダ油は【大豆】です。
これについては、毎回表示しません。

Main menu table for October 18th to 31st, listing ingredients and quantities for various dishes like さつまいもごはん, きなこパン, etc.

Table of allergen information: 特定原材料 (卵, 乳, 小麦, えび) and 特定原材料に準ずるもの (かに, そば, ピーナッツ, etc.).

※ 牛乳は毎日つきます。
※ 材料の分量は、小学校中学年を基準としたものです。
※ ◆印は令和5年度基本物資です。
※ 【 】内の表示は、アレルギー特定原材料です。
※ ○印は加工品です。
※ 揚げ物をする場合は、油を複数回使用するため、えびや小麦粉などアレルギーの原因となる食品を使用する場合があります。
※ ししゃも、いわしなど、丸ごと食べる小魚は卵を含んでいることがあり、えび、かにを食べている場合があります。
※ 青のり・海藻・魚のすり身等の海産物には、えび、かにが混ざる場合があります。