



心も体も元気な子どもを育成するために 家族みんなで はやね・はやおき・あさごはんを実践しよう！



10月 予定献立表



岩沼市立岩沼中学校

令和4年10月

月 火 水 木 金

今月の目標

栄養・運動・睡眠について考えよう

健康なからだづくりのためには、「健康3原則」(調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)を心がけることが重要です。「令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の中では、宮城県は全国と比較して、「朝食を毎日食べる」児童生徒が多い傾向にあるそうです。小さなことでもいいので、続けるとからだは変わります。成長期の今がチャンス、自分の栄養・運動・睡眠を見直してみませんか？

例えば…

- 朝ごはんを食べられていない…等
 - 時間をとれるように早めに起きてみる。
- 筋肉量を増やしたい！
 - たんぱく質の多いおかずだけではなく、いっしょに炭水化物のごはんもしっかり食べてみる。

例えば…

- 時間がないけど、運動でエネルギーを消費したい！
 - 階段や坂道など、あえてキツそうなコースを選んでみる。

例えば…

- なんだか日中眠くて…等
 - 質のよい睡眠のために、寝る1時間前からは、スマホを使わないようにしてみる。

食事 **運動** **睡眠**

3 ごはん プルコギ 塩だれナムル 中華たまごスープ プルコギをごはんにのせ 726/33.5/20.2/2.3	4 ミルクパン ハッシュドポテト フロッキーのベーコンサラダ ポークビーンズ 910/31.4/37.8/3.6	5 お弁当の日 	6 お弁当の日 	7 前期終業式 ごはん 鶏肉とレバーのケチャップ煮 ごま酢和え さつま汁 ブルーベリーゼリー 10月10日は目の愛護デー 877/34.2/21.7/2.8
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10 スポーツの日 	11 秋季休業日 	12 秋季休業日 	13 後期始業式 米粉パン ほうれん草の手作りグラタン 彩りサラダ もち玄米入りスープ もち米の玄米です。もちっとした食感で食物繊維豊富です。 762/36.1/30.1/4.0	14 ごはん 気仙沼産かつおカツ 厚揚げのカレー煮 わかめと春雨のスープ 780/28.5/24.3/2.4
--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

17 岩沼産新米(1年) ごはん(2年・3年) さんまのしょうが煮 れんこんサラダ 根菜汁 862/29.4/33.5/2.9	18 バターロールパン 栗コロッケ 茎わかめのサラダ ラビオリスープ 792/26.3/32.0/4.3	19 岩沼産新米(2年) ごはん(1年・3年) 甘辛鶏つくね キャベツのおかか和え 油麩のみそ汁 701/25.2/16.3/2.4	20 ソフトパン ミートボールのトマト煮 大根とハムのサラダ ウィナーの野菜スープ プリン 756/30.9/27.8/3.7	21 ごはん チキンカレー 温野菜サラダ オレンジ 843/29.0/26.0/3.2
----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

24 ごはん 鮭の塩焼き がんもの含め煮 かぶのみそ汁 712/38.3/17.5/2.0	25 お弁当の日 	26 岩沼産新米(3年) ごはん(1年・2年) 厚焼き卵 ひじきサラダ ピリ辛みそ汁 775/29.9/24.5/2.3	27 低塩パン ハニーマスタードチキン 花野菜のサラダ 和風きのこスパゲッティ 830/37.7/25.6/3.8	28 校内合唱祭 お弁当の日
---------------------------------------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

31 ハロウィンメニュー ごはん ハンバーグオニオンソース コーンサラダ パンプキンスープ ジョア (プレーンorストロベリー) 935/32.1/25.7/3.4	29日はセレクト給食です。事前に自分が選んだ味のジョアを飲みましょう♪この日は牛乳が出ません。	今月の地場産品 (岩沼産) 小松菜 きゅうり 米 米粉パン 	箸とスプーンを忘れずに持ってきてましょう スプーン・フォークのマークは、持参すると食べやすい献立の目安です。
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

9月20日台風14号による臨時休校の際の給食取り扱いについて

4月の給食日より、お知らせしていた自然災害等による臨時休校等の給食取り扱いに準じて、休校日分の給食回数を増やさず、後日の給食に乗せする対応とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

*都合により、献立を変更する場合があります。
 *エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g)