

平成29年

9月のよていにこんだてひょう

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日、確認してください。

真和志学校給食センター
TEL 917-3460 / FAX 835-0141
<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html>

学校給食 栄養基準	C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	640 kcal	24.0 g	19.6 g
中学	820 kcal	30.0 g	25.1 g

こ ん だ て	残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところで秋の気配が感じられるようになりました。秋は学校で色々な行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えることが大切です。そのためにも、バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。						1(金) しそあじひじき ナスとエリンギのごまあえ むぎごはん あつあげのそぼろに
	4(月) クーフィリチー べにいもだんご きびごはん なかみじる	旧盆 お盆	6(水) 黒豆の日 フルーツみつめ にこみうどん サンマのしょうがに	7(木) テンゲンサイとポテトのちゅうかいため ショーロンポー むぎごはん ワンタンスープ	8(金) りんご ごぼうとナッツのサラダ むぎごはん ポークカレー	小学校 中学校	
こ ん だ て	11(月) ポテトサラダ アスパラソテー こくとうパン オニオンスープ	12(火) グルコンのあまずあんかけ ぐしちゃんいいなあえ もずくぞうすい	13(水) ミニにくまん ごもくチャーハン セーイカのちゅうかあえ	14(木) いりどり たまごと豆腐のしんじょ むぎごはん なめこじる	15(金) 石狩鍋・ひじきの日 ひじきのごもくに こんさいチップス むぎごはん いしかりじる	小学校 中学校	
	敬老の日 おじいちゃんおばあちゃん	19(火) 食育の日 オレンジ フーイリチー むぎごはん チムシンジ	20(水) あみやきハンバーグ イタリアンサラダ ナポリタンスパゲティー	21(木) 秋分の日献立 やきぐりコロッケ れんこんサラダ あきのかおりごはん	22(金) グレープフルーツ ブルコギ むぎごはん レタススープ	小学校 中学校	
こ ん だ て	25(月) きくらげのちゅうかサラダ ジャージャーめん ニラたまごスープ	26(火) ブルーン チーズおから むぎごはん よしのじる	27(水) ミミガーのポリからあえ アーサーいあつやきたまご むぎごはん だいこんブシ	28(木) サケフライ グリーンサラダ なかよしパン かぼちゃのシチュー	29(金) メロンゼリー ビビンバ わかめスープ	小学校 中学校	

【栄養指導目標】

「ひんけつをふせぐしよくじをしよう」

貧血は、血液の成分である赤血球やヘモグロビンが不足することで起こります。貧血になると、ふらふらする、顔色が悪い、疲れやすい、頭痛などの症状が見られます。献立には、鉄分の多い、レバーやひじき等を意識して取り入れています。その他にも肉・魚・貝類・葉野菜など鉄を含む食品を多様に組み合わせることで、鉄分が不足しないように工夫しています。また、鉄分の吸収を促進してくれる働きをするのがビタミンCです。合わせて摂取したいですね。成長期のみなさん、スポーツをする人は特に意識して食事をしましょう。



〈欠食予定〉

9/1<金>...真地小5年生

9/5<火>...全小中学校

9/8<金>・11<月>...大道小6年生

9/15<金>...大道小5年生
真和志中・松城中・寄宮中1・3年生
仲井真中3年生・石田中3年生

9/19<火>...真地小・大道小5年生

9/22<金>...仲井真小



運動と食事Q&A

Q.練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A. 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物(豚肉、大豆製品、ごまなど)をとります。

疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。

