



学校給食献立予定表

秋田市立八橋小学校

学校給食目標  
は 歯によい 食べ物をし 知ろう

| 日  | 曜 | 主食      | 献立名                                             |
|----|---|---------|-------------------------------------------------|
| 2  | 月 | むぎ 麦ごはん | みそカツ丼【チキンカツ・せんキャベツ・ごまみそだれ】 こんさいじる 根菜汁           |
| 3  | 火 | パン      | メープルジャム カレーうどん ビーンズサラダ                          |
| 4  | 水 | むぎ 麦ごはん | ぶたにく 豚肉とごぼうのいたもの 炒め物 わかめスープ                     |
| 5  | 木 | むぎ 麦ごはん | ガパオライス グリーンサラダ ポテトスープ                           |
| 6  | 金 | ごはん     | さんまのおかか煮 もやしのごま風味炒め みそ汁                         |
| 9  | 月 | ごはん     | マスのしおやき 塩焼 いそ煮 豚汁                               |
| 10 | 火 | パン      | チョコ大豆クリーム マカロニのホワイトソース ウィンナーと野菜のやさい スープ 小魚アーモンド |
| 11 | 水 | むぎ 麦ごはん | ハヤシライス フルーツインゼリー                                |
| 12 | 木 | むぎ 麦ごはん | ビビンバ【焼肉・ナムル】 とうふ 豆腐のスープ                         |
| 13 | 金 | むぎ 麦ごはん | しん 新メニュー:いわしの梅煮 きんぴらごぼう みそ汁                     |
| 16 | 月 | むぎ 麦ごはん | いそべ あじ磯辺フライ きりぼしだいこん 切干大根のふく 含め煮 みそ汁            |
| 17 | 火 | パン      | りんごジャム スパゲティミートソース やさい 野菜ソテー                    |
| 18 | 水 | むぎ 麦ごはん | ポークカレー ヘルシーサラダ                                  |
| 19 | 木 | ごはん     | チャプチェ ほうれん草のそう スープ                              |
| 20 | 金 | むぎ 麦ごはん | とりにく やさい 鶏肉と野菜のちゅうかい 中華炒め みそ汁 おかかふりかけ           |
| 23 | 月 | むぎ 麦ごはん | ぶたにく 豚肉のしょうが煮 に アーモンドあえ みそ汁                     |
| 24 | 火 | パン      | マーガリン ささみチーズフライ やさい 野菜サラダ にく 肉だんごのスープ           |
| 25 | 水 | むぎ 麦ごはん | はっぼうさい 八宝菜 ちゅうか 中華スープ                           |
| 26 | 木 | ごはん     | えびカツ おひたし しん 新メニュー:たんたん 坦々ミルクスープ                |
| 27 | 金 | ごはん     | かんろに にしんの甘露煮 ごもくに 五目煮 みそ汁                       |
| 30 | 月 | むぎ 麦ごはん | ぶた 豚の角煮 かくに もやしチャンプルー もずくスープ                    |

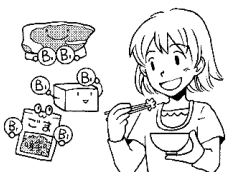
ぎゅうにゅう まいにち  
★牛乳は毎日つきます。

スポーツには食事がカギ!

スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、毎日の食生活をととのえることが大切です。いろいろな食品をバランスよく取り入れた1日3食の食事をしっかりとることや、体の疲れを回復させることを意識した食事をとりましょう。

疲れを回復させるための食事

疲労を回復させるためには、十分な栄養と睡眠をとることが大切です。たんぱく質やビタミンB1が多く含まれる食べ物をとりましょう。また、疲れて食欲のない時には、煮込み料理や汁物など、消化の良いものにしましょう。



- 試合・競技当日の食事は?
- 朝ごはんを必ず食べましょう。ごはんやうどん、バナナなどエネルギーになりやすいものがおすすめ。
  - 水分補給も忘れずに。

「おかずにもなる具だくさん汁物」を紹介します。



担々ミルクスープ

◇材料4人分◇

- |            |         |              |         |
|------------|---------|--------------|---------|
| ・豚ひき肉…………… | 60 g    | ・ごぼう……………    | 70 g    |
| ・にんにく…………… | 1 かけ    | ・にんじん……………   | 40 g    |
| ・しょうが…………… | 5 g     | ・大根……………     | 100 g   |
| ・サラダ油…………… | 適量      | ・万能ねぎ……………   | 20 g    |
| ・みそ……………   | 大さじ 2   | ・鶏がらスープ(顆粒)… | 小さじ 1/2 |
| ・しょうゆ…………… | 小さじ 1/2 | ・牛乳……………     | 40 ml   |
| ・コチュジャン…   | 小さじ 1/2 | ・すりごま……………   | 大さじ 1   |
|            |         | ・塩、こしょう…………… | 少々      |
|            |         | ・ごま油……………    | 小さじ 1/2 |

◇作り方◇

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、ごぼうは笹がき、にんじん、大根はいちょう切り、万能ねぎは1cm幅に切る。
- ② みそ、しょうゆ、コチュジャンはボウルに混ぜておく。
- ③ 油を熱し、豚ひき肉、にんにく、しょうがを炒める。
- ④ 水を加え、ごぼう、にんじん、大根をやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 合わせておいた②と鶏がらスープ(顆粒)を加え、調味する。
- ⑥ 牛乳を加える。
- ⑦ 塩、こしょうで味をととのえ、最後に万能ねぎ、ごま油、すりごまを入れる。