

給食だより10月

令和8年10月2日
札幌市立平岸西小学校
札幌市立平岸小学校



10月の献立（前半）

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに！

月	火	水	木	金
5 634 kcal 五目うどん いもち みかん 	6 638 kcal チキンウインナー ライス ちくわチーズ詰め揚げ フルーツミックス 平西 開校記念日	7 612 kcal ご飯 豆腐の中華に 揚げポークシュウマイ おひたし	8 589 kcal 角食 ワンタンスープ お好み揚げ チョコクリーム	9 605 kcal ご飯 キノコ汁 とり天 のりの佃煮 
炭水化物 (g) 107 たんぱく質 (g) 20 脂質 (g) 19	炭水化物 (g) 97 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 20	炭水化物 (g) 89 たんぱく質 (g) 28 脂質 (g) 19	炭水化物 (g) 83 たんぱく質 (g) 24 脂質 (g) 20	炭水化物 (g) 88 たんぱく質 (g) 25 脂質 (g) 19
今月は「スポーツの日」があります。気温も涼しく、運動にはもってこいです。食事に気を付けるより、運動した方が健康効果が高いことが証明されています。また、女子の活動量が男子より少ないことが明らかになっています。病気の予防効果を得るには、息が上がる程度の運動が必要です。	WHOの身体活動・座位行動ガイドラインでは、5-17歳：「少なくとも1日60分の中強度の身体活動」そして「有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する活動は、少なくとも週3回」。さらに「座りっぱなしで携帯等をみる時間を減らす」としています。できますか？	18-64歳の身体活動の最低ラインは「中強度の有酸素性運動 150-300分/週」か「高強度の有酸素性運動 75-150分/週」です。また「2回/週以上の筋力強化の運動」を推奨しています。耳が痛い話です。エレベーターを使わず階段を使う。車を使わず歩いて向かう・・・です。	筋肉は、エネルギーを消費する工場のようなものです。40歳をすぎて代謝が落ちるのは筋肉量の低下も要因です。筋肉には記憶があるため、一度つくと、落ちてしまってもまたすぐに復活するという特性があります。過去に運動経験のある人は少しやれば筋肉は戻るはずですよ。	子どもの場合、筋トレのしすぎは、おすすめできません。筋肉がしっかりとつくとも身長が伸びないためです。健康カードをみて、最も伸びる時期（成長スパート）がすぎたら筋トレをはじめます。今は、様々な運動経験を通して運動能力を磨く時期です。
ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと人參 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎそば/じゃがいも 片栗粉 白こま/みかん/	胚芽精米 大麦 バター トマト チキンウインナー (鶏肉 豚肉 水あめ えんどう豆) 玉ねぎ 人參 マッシュルーム グリンピース/白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵/伍詰 (みかん パイン りんご 黄桃なし) /	白飯/豆腐 豚肉 えび 人參 たまねぎ だけのこ 干しいたけ 黒さくらげ しょうが にんにく/ポークシュウマイ (玉ねぎ 豚肉 牛肉 大豆 小麦粉 タバコカでんぶん)/小松菜 白菜 糸かつお/	角食/ワンタン皮 豚肉 人參 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/あさり えび いか ベーコン キャベツ 切り干し大根 ホールコーン ひじき 小麦粉 全卵 中濃ソース 糸かつお 青のり/豆乳 チョコレート ビューココア コーンスターチ/	白飯/ぶなしめじ えのきだけ なめこ 人參 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ/鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 全卵 片栗粉/もみのり ひじき 水あめ/
12	13 607 kcal とりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ 	14 633 kcal カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ	15 674 kcal コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿 	16 593 kcal ご飯 さつま汁 さんまの煮つけ 磯和え
炭水化物 (g) 71 たんぱく質 (g) 28 脂質 (g) 26	炭水化物 (g) 103 たんぱく質 (g) 19 脂質 (g) 19	炭水化物 (g) 85 たんぱく質 (g) 26 脂質 (g) 29	炭水化物 (g) 92 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 16	
スポーツをするご家庭は、プロテインを利用する場合もあるようです。筋肉強化のために使用するなら、成長スパートを過ぎてから利用しましょう。ただし、基本は食事です。食事でたんぱく質をとれていれば必要ありません。	スポーツをするご家庭は、プロテインを利用する場合もあるようです。筋肉強化のために使用するなら、成長スパートを過ぎてから利用しましょう。ただし、基本は食事です。食事でたんぱく質をとれていれば必要ありません。	運動は何のためにするのでしょうか。健康のため？いえいえ、一番は筋肉に刺激を入れて「やる気」を出すためです。やる気ゼロでも、スクワット5回で「ちょっとやるか」となるはずですよ。脳の血流と交感神経が関係しています。	運動をすると、多くの酸素を体に取り込むため、体の酸化が進みます。それを防ぐのがビタミンCです。意外にも、柿に多く含まれます。同じ重さならゴールデンキウイ×0.5・グリーンキウイ・柿・みかん×2という量関係にあります。	筋肉の材料になるのは、たんぱく質です。魚や肉、卵、豆腐、乳製品などをちゃんと食べましょう。しかし、1日のエネルギー量が足りない、筋肉にはならず、体のエネルギーとして使われますので、エネルギーをしっかりとることが大切です。
胚芽精米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/豆腐 小松菜 えのきだけ みそ/ぶり 小麦粉 全卵 白こま/	白飯 鶏肉 じゃがいも 人參 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 中濃ソース/ブロッコリー ホールコーン 白こま/	コッペパン/ベーコン 小松菜 マカロニ 人參 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/鉄腕チキンナゲット (鶏肉 植物性たんぱく粉) 小麦粉 小麦粉 クラッカー/柿/	白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人參 大根 ごぼう 長ねぎ/さんま しょうが/小松菜 もやし のり/ 	

スポーツの日



10月の献立（後半）



月	火	水	木	金
19 594 kcal 味噌バターコーン ラーメン きなこポテト パイン缶詰 平西 給食試食会	20 605 kcal 中華おこわ 十勝大豆コロック ごま和え 	21 682 kcal 厚揚げ入り肉炒め 丼 味噌汁 黄桃缶	22 611 kcal 横割りパンズ コーンシチュー 揚げハンバーグ りんご 	23 685 kcal 豚ミックス丼 味噌汁 いわしの カリカリフライ
炭水化物 (g) 104 たんぱく質 (g) 21 脂質 (g) 15	炭水化物 (g) 83 たんぱく質 (g) 20 脂質 (g) 24	炭水化物 (g) 97 たんぱく質 (g) 26 脂質 (g) 24	炭水化物 (g) 87 たんぱく質 (g) 25 脂質 (g) 22	炭水化物 (g) 91 たんぱく質 (g) 27 脂質 (g) 26
バランスのよい食事が必要なのは、「生命維持と生活のため」そして「新陳代謝のため」さらに子どもの場合は「成長するため」が加わります。爪や毛、歯などを除いて、人の身体を構成する細胞はおおよそ3か月以内につくりかえられます。しかもいつ作り変えられるかはわかりません。	運動強度が高くなると、蓄えた糖質と脂質だけでなく、筋肉もエネルギーとして分解されるため、筋肉痛になるのが悩みの種です。分解をおさえて、復活も早めるには、糖質とたんぱく質を蓄えておく。あるいは途中で補給する。今日ならおこわと大豆コロックです。	筋肉痛にならない運動は、運動強度が低くて、時間も短いということです。競技力向上を考える場合は、分解なしにトレーニングすることは難しいので、今日のメニューなら肉炒め丼と黄桃をしっかりと食べておく。午後の運動の助けになります。	1時間以内の運動の場合、運動中に摂取、吸収される時間を考えると糖質の補給は不要です（水分、エネルギー補給）。前の食事がまだ胃腸に残っているためです。運動が終わるとまた消化吸収がはじまります。食事がうまくとれない場合はスポーツドリンクなども検討します。	女子のやせ傾向は、注意が必要です。若い女性の5人に1人がBMI18.5未満のやせ（低体重）です。これは数十年改善が見られず深刻です。やせすぎによる健康障害は、栄養不足による貧血、無月経、低血圧、不整脈にとどまらず、骨粗しょう症や糖尿病のリスクも上がる可能性があります。
ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白こま みそ もやし 玉ねぎ メンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ パター ホールコーン/じゃがいも きな粉/パイン缶詰/	胚芽精米 もち米 豚肉 しょうが 干しいたけ 黒さくらげ たけのこ 人参 日本栗 グリンピース/十勝大豆コロック（じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 とうもろこしでん粉）/ほうれん草 もやし 白こま/	白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 白こま/キャベツ 油揚げ みそ/黄桃缶/	横割りパンズ/ホールコーン パーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 パター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆でん粉)/りんご/	白飯 豚肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ だけこの人参 ビーマン 白こま/大根 人参 ごぼう みそ/いわしのかりかりフライ（まいわし 水あめ とうもろこし じゃがいも 米粉）/
26 634 kcal カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶	27 620 kcal エスカロップ ナムル	28 616 kcal ご飯 味噌汁 玉ねぎのかき揚げ 柿	29 602 kcal ロールパン オニオン ポターージュ いかフライ コールスローサラダ	30 639 kcal ご飯 スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり
炭水化物 (g) 112 たんぱく質 (g) 19 脂質 (g) 16	炭水化物 (g) 82 たんぱく質 (g) 24 脂質 (g) 24	炭水化物 (g) 97 たんぱく質 (g) 21 脂質 (g) 18	炭水化物 (g) 77 たんぱく質 (g) 23 脂質 (g) 26	炭水化物 (g) 80 たんぱく質 (g) 29 脂質 (g) 25
勉強ができる人は、なぜか運動もできる場合が多い。それは、運動で筋肉に刺激が入って「やる気」が出るためです。さらに運動には、認知機能低下、うつ病・不安の症状の予防効果もあります。心の健康に一役買っています。落ち込んだら運動する！モヤモヤしたら運動する！	運動は、ちゃんと食事をしていてと疲れづらく、適当にしていると疲れやすいものです。筋肉に目を向けると「たんぱく質」が、持久力に目を向けると、炭水化物が必要です。これらの代謝系の補酵素として働くのがビタミンですから野菜も果物も全部大事です。	朝食の最低ラインは主食+主菜（たんぱく質）です。糖質と脂質、ミネラルはある程度体内に保存でき、ビタミンも半減期が半日なので、前日の夕食をバランスよく食べていれば何とかなります。しかしたんぱく質は、朝食を食べていなければ補いきれず、筋肉が減っていきます。	筋肉ムキムキになるのはちょっと・・・なんて言っていると、代謝の悪い省エネな体に。さらに歳を重ねるとフレイルの危険も。筋肉はかなり負荷をかけなければムキムキにはなりません。実践するならば「運動で少しでも筋肉をつけて、脂肪は落とす」が正解です。太いのは、脂肪の仕業です。	体は、毎日古くなった組織は解体し、一部の再利用した材料と食べた栄養を組み合わせて新しい組織をつくります。そこで食事のバランスが偏っていると、少しずつ新陳代謝に影響を受けていきます。特に朝食の欠食、栄養バランスは大きく影響するのでしっかり食べましょう。
ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 トマト/さつまいも/黄桃缶詰/	胚芽精米 小麦 パター パセリ だけこの豚肉 小麦粉 全卵 パン粉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマト 中濃ソース/ほうれん草 もやし 人参 白こま/	白飯/厚揚げ 小松菜 たまごだけ みそ/えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 全卵/柿/	ロールパン/パーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/いかフライ（いか パン粉 小麦粉 でん粉）/キャベツ 人参 ホールコーン/	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/さば しょうが 白こま 小麦粉 片栗粉/きゅうり 白こま/

- ★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。**アレルギーがある場合には注意**してください。
- ★ 魚は骨に注意して食べましょう（細いものはよく噛めば食べられますし、カルシウム源になります）。
- ★ 果物は変更になる場合があります。★ 牛乳は毎日200ccずつづきます。
- ★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。
- ★ 学校給食アレルギー対応依頼書（毎月の献立のやりとり）を御希望される場合は栄養教諭まで御連絡ください。その他給食に関しての御質問、食生活についての御相談がありましたら、お気軽にお問合わせください。 平岸西小学校 栄養教諭 阿部（TEL 821-7971）