



きゅうしよくだより



令和8年8月31日発行
相模原市立中央小学校
給食室

げんき からだ うご しょくじ と 元気に体を動かすために食事を摂ろう！

元気いっぱい体を動かすためには、運動だけでなく毎日の食事也很重要です。

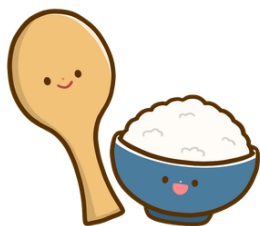
食べ物は、体を動かすエネルギーになったり、丈夫な体をつくったりする働きがあります。今月は、運動と食事の関わりについて紹介します。

こんげつ
今月の
目標

しょくじ うんどう かんが 食事と運動について考えよう

運動をする前・最中・後の食事や水分補給には、それぞれ大切な役割やタイミングがあります。元気に体を動かし、疲れた体をしっかり回復させるためのポイントがこちらです。

うんどう ぜんご しょくじ きゅうすい 運動前後の食事と給水



☆うんどうまえ しょくじ 運動前の食事

運動前はエネルギーになるごはんやパンなどを食べましょう。お腹が空いたままだとバテやすくケガの原因にもなります。



☆うんどうちゅう すいぶんほきゅう 運動中の水分補給

のどが渇く前にこまめに水分を摂りましょう。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクなどで塩分も補うと熱中症予防になります。



☆うんどうご しょくじ 運動後の食事

運動後は筋肉のもとになる肉や魚、疲労回復を助ける野菜や果物がおすすめです。早めに栄養を摂り、体をしっかり休ませましょう。

保護者の方へ

からだを思い切り動かして健やかに成長するためには、毎日の食事と水分補給が欠かせません。給食でも、元気に活動した体を回復できるような、栄養バランスを意識しています。ご家庭でも食事と運動の関係について話してみてくださいね。

7月

みんなの声

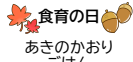
自分でむいたとうもろこし
すごく美味しかった♪

夏野菜のカレーライス
いっぱいおかわりしたよ☆





令和8年度 9月こんだてよていひょう 相模原市立中央小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	赤の仲間 血や肉になる たんぱくしつ・カルシウム	黄の仲間 熱や力の元になる たんすいかぶつ・ししつ	緑の仲間 体の調子を整える ビタミン・ミネラル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	コッパパン	○	チリコンカーン やさいスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・とりにく	コッパパン サラダあがら こむぎこ・サイダー	たまねぎ・にんにく・レタス キャベツ・にんじん・とうもろこし パセリ・みかん・バナナ りんご・もも・ナタデココ	628kcal 25.7g 18.3g 2.4g
2 水	★ごはん	○	あかうおのにつけ やさいのこまあえ とんじる	ぎゅうにゅう・あかうお ぶたにく・とうふ みそ	こめ・さとう・ごま じゃがいも・こんにゃく サラダあがら	しょうが・キャベツ もやし・にんじん ながねぎ・こまつな	652kcal 28.6g 16.2g 2.5g
3 木	ロールパン	○	スパイシービーンズポテト こまつなともやしのソテー ようふうかきたまじる	ぎゅうにゅう・だいず きんときまめ・ひよこまめ たまご・ベーコン	ロールパン・じゃがいも でんぶん・サラダあがら	こまつな・もやし とうもろこし・キャベツ トマト・にんじん・たまねぎ	649kcal 23.8g 26.0g 2.4g
4 金	むぎごはん	○	にくじゃが こまつなとじゃこのふりかけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう・とりにく ちりめんじゃこ	こめ・むぎ・じゃがいも こんにゃく・サラダあがら さとう・こまあがら・ごま	にんじん・たまねぎ グリーンピース・しいたけ こまつな・みかん	652kcal 21.6g 15.6g 1.4g
7 月	カレーなんばん うどん	○	ししゃものからあげ コーンむしパン	ぎゅうにゅう・とりにく あがらあげ・ししゃも とうにゅう	うどん・サラダあがら でんぶん ホットケーキ	たまねぎ・にんじん ながねぎ・とうもろこし	601kcal 29.9g 22.2g 2.5g
8 火	★ごはん ピピンバ	○	もずくスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・もずく たまご・とうふ	こめ・ごまあがら さとう・ごま でんぶん	しょうが・にんにく・しいたけ にんじん・さやいんげん・もやし たかのつめ・たけのこ・ながねぎ みかん・パイ もも・りんご・かじゅう	640kcal 25.8g 15.0g 1.8g
9 水	重陽の節句 きくのはな ごはん 	○	あじのたつたあげ こまみそじる	ぎゅうにゅう・こんぶ あじ・あがらあげ みそ・だいず	こめ・さとう でんぶん じゃがいも・ごま	きくのり・しいたけ にんじん・しょうが ながねぎ・こまつな	647kcal 24.5g 20.3g 2.5g
10 木	コッパパン	○	レンズまめのシチュー キャベツのソテー なし	ぎゅうにゅう・とりにく レンズまめ・だっしふんにゅう チーズ	コッパパン・じゃがいも サラダあがら マーガリン・こむぎこ	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・パセリ キャベツ・なし	634kcal 25.2g 20.6g 2.5
11 金	6年修学旅行 さつまいもの カレーピラフ	○	メルルーサのマリネ たまごこまつなのスープ	ぎゅうにゅう・とりにく メルルーサ・たまご	こめ・さつまいも サラダあがら でんぶん・さとう	たまねぎ・にんにく・パセリ きゅうり・トマト・こまつな にんじん・えのきたけ	640kcal 30.5g 20.1g 2.5g
14 月	6年代休 ソフトフランスパン	○	だいずととりにくのトマトに じゃがいもとさやいんげんのソテー かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう・とりにく だいず・チーズ	ソフトフランスパン マカロニ・サラダあがら さとう・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・トマト にんにく・とうもろこし パセリ・さやいんげん	639kcal 29.9g 21.7g 2.6g
15 火	★ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき こまつなのみそじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ・みそ	こめ・サラダあがら じゃがいも	しょうが・たまねぎ こまつな	605kcal 22.0g 17.9g 2.2g
16 水	コッパパン	○	しいらのアーモンドやき ひよこまめのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう・しいら ひよこま・とりにく	コッパパン・アーモンド パンこ・オリーブ油 じゃがいも・サラダあがら	にんにく・にんじん たまねぎ・こまつな いちごジャム	605kcal 30.0g 20.0g 2.5g
17 木	むぎごはん	○	いかのチリソースに とうふともやしのスープ	ぎゅうにゅう・いか とりにく・とうふ	こめ・むぎ・でんぶん こまあがら・さとう	しょうが・ながねぎ にんじん・もやし たけのこ・しいたけ・にら	605kcal 24.3g 17.6g 2.1g
18 金	 食育の日 あきのかおり ごはん	○	さばのしおやき とりにくのすましじる みかん	ぎゅうにゅう・あがらあげ さば・とりにく とうふ・かまぼこ	こめ・むぎ くり・さとう	ほんしめじ・にんじん・ごぼう しょうが・だいこん・こまつな えのきたけ・みかん	666kcal 27.8g 26.1g 2.6g
24 木	★ごはん ハヤシライス	○	ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・だっしふんにゅう ハム	こめ・サラダあがら こむぎこ マーガリン・ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・マッシュルーム トマト・キャベツ・きゅうり	665kcal 22.1g 22.7g 2.1g
25 金	3年遠足 きんぴらごはん	○	スプラットのいそべあげ じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう・とりにく あおのり・スプラット とうふ・わかめ・みそ	こめ・しらたき サラダあがら・ごまあがら さとう・ごま でんぶん・じゃがいも	ごぼう・にんじん グリーンピース・ながねぎ	589kcal 20.4g 18.5g 2.7g
28 月	スパゲティ ナポリタン	○	きゅうりのピクルス バナナケーキ	ぎゅうにゅう・とりにく とうにゅう	スパゲティ・さとう サラダあがら ホットケーキ	たまねぎ・にんじん・ピーマン しょうが・にんにく・トマト マッシュルーム・とうもろこし セロリ・きゅうり・バナナ	597kcal 22.4g 18.6g 2.5g
29 火	ロールパン	○	ホキのチーズやき トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・ホキ チーズ・ベーコン たまご	ロールパン でんぶん	たまねぎ・トマト・パセリ	585kcal 28.8g 24.3g 2.5g
30 水	4年遠足 ★ごはん なすいりまーぼー どうふどん	○	ひじきのちゅうかソテー	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ ひじき・ハム	こめ・サラダあがら さとう・でんぶん こまあがら	なす・にんじん・ながねぎ しいたけ・にら・しょうが にんにく・とうもろこし・キャベツ	641kcal 25.6g 18.3g 2.3g

★ごはん 委託業者が炊いたごはんです。産地は自校炊飯と同じものを使用します。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

2学期の給食は、9月1日(火)より始まります！ ご家庭で持ち物チェックをお願いします。
白衣・マスクは清潔ですか？ランチョンマットはありますか？
安心・安全な給食提供のため引き続きご理解、ご協力をお願いいたします。

エネルギー : 628kcal
たんぱくしつ : 25.7g
ししつ : 20.0g
しよくえん
そうとうりょう : 2.3g

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★