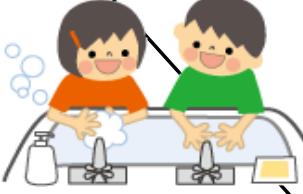
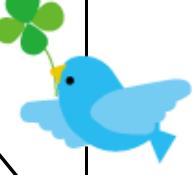
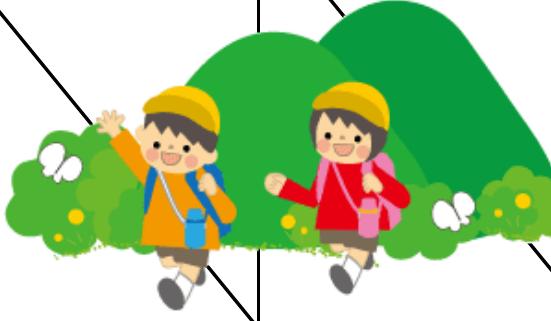


# 今週の献立表

【令和3年4月26日～令和3年5月2日】

	4月26日 (月)	4月27日 (火)	4月28日 (水)	4月29日 (木)	4月30日 (金)	5月1日 (土)	5月2日 (日)
朝食	<p>4月26日 よい風呂の日</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>*あじの開き</li> <li>*ミートオムレツ</li> <li>*里芋煮</li> <li>☆3色サラダ</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*あじの開き</li> <li>*ミートオムレツ</li> <li>*里芋煮</li> <li>☆3色サラダ</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<p>4月29日 昭和の日</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>*ししゃも</li> <li>*千草焼き</li> <li>*ピリ辛こんにゃく</li> <li>☆お浸し</li> <li>☆フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>			
昼食		<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 					<ul style="list-style-type: none"> <li>*皿うどん</li> <li>*揚げ餃子</li> <li>*エビとアスパラのスイートマヨ炒め</li> <li>*ハムとほうれん草ともやしのソテー</li> <li>☆ひじきときゅりのさっぱり和え</li> <li>☆フルーツ杏仁</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>*豚肉と野菜のナポリタン炒め</li> <li>*リングフライ(2種)</li> <li>*リヨネーズポテト</li> <li>*肉豆腐</li> <li>☆おくらとコーンのサラダ</li> <li>☆コールスローサラダ</li> <li>☆フルーツポンチ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>*白身魚のランチエラーソースかけ</li> <li>*青椒牛肉</li> <li>*ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>*ポトフ</li> <li>☆ごぼうサラダ</li> <li>☆千切りキャベツ</li> <li>☆フルーツトロピカル</li> <li>・ペイザンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ロールキャベツのコンソメ煮</li> <li>*マヨたまカツ</li> <li>*牛肉とピーマンのチャプチエ風</li> <li>*豚肉と大豆のピリ辛炒め</li> <li>☆おくらとコーンのサラダ</li> <li>☆切り昆布と青菜のごま和え</li> <li>☆フルーツカクテル</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	

◇◆◇ 運動部サポートパワーアップごはん ~強い体を作るには食べることがとてもたいせつ~ ◇◆◇

1日の食事は、3食+捕食が基本。朝昼夕しっかり、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。15～18歳の運動部の部活に励む男子が1日に摂取したい目安量は、約3200～3500Kcalです。

10～11歳はこの8割(2700kcal程度)、12～14歳はこの9割(3000kcal程度)を目安にしてください。1日に食べられる量には個人差があるので、あくまでも参考例と考えてください。

では、女子の場合は、男子の量に9割程度を目安にしましょう。また、女性に多く見られる骨粗鬆症を子どものころから予防するために、ヨーグルトや牛乳などカルシウムの豊富な食品を特に意識してとりましょう。女子は鉄も不足しやすいので、牛赤身肉、アサリ、納豆、切干大根やほうれん草など鉄の多い食品も意識して取り入れましょう。

大人の食事とは異なり、成長期の子供の食事には体の成長を助けるたいせつな役割があります。必要量をしっかり摂取しましょう。