

今週の献立表

【令和3年10月25日～令和3年10月31日】

	10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)	10月31日 (日)
朝食	<p>10月25日</p>  <p>世界パスタデー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ししやもフライ ・ゆで卵 ・ベーコンアスパラ ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・出し巻き卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・キャベツサラダ ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯のゆかり焼き ・出し巻き卵 ・里芋煮 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししやもフライ ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししやもフライ ・炒り卵 ・里芋煮 ・キャベツサラダ ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 		
昼食		<p>10月27日</p>  <p>読書の日</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とれんこんの甘酢炒め ・あじフライ ・ラザニア風マカロニ ・ひじきと厚揚げの煮物 ・チョレギサラダ ・フルーツポンチ ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯の竜田揚げ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・肉豆腐 ・ベーコンともやしとピーマンのカレー炒め ・切干大根と青菜のごま和え ・フルーツ白玉 ・卵スープ ・ごはん ・漬物 		
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とインゲンの香味炒め ・メンチカツ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・鶏と里芋のしょうゆ煮 ・おくらとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツポンチ ・にゅうめん ・漬物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏すき ・ハムカツ ・オークランドポテト ・豚肉ともやしのカレー炒め ・ごぼうサラダ ・ほうれん草の香り和え ・フルーツトロピカル ・かき玉汁 ・漬物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・柳川風煮 ・肉じゃがコロッケ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・イカと炒り卵の炒め物 ・おくらとコーンのサラダ ・さつまいのレモン風味のマヨ和え ・フルーツトロピカル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン竜田揚げ ・ナポリタンスパゲティ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・含め煮 ・ごぼうサラダ ・千切りキャベツ ・フルーツカクテル ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフシチュー ・お楽しみフライ ・ひき肉と春雨の炒め物 ・海老とほうれん草と卵の炒め物 ・白菜と鶏のごま和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツトロピカル ・ごはん ・漬物 		

◇◆◇ 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。必要量をしっかりと摂取しましょう。