

今週の献立表

【令和3年11月22日～令和3年11月28日】

	11月22日 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)	11月28日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯のゆかり焼き ・出し巻き卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・お浸し ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物(しば漬け) ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・ゆで卵 ・切り昆布の煮物 ・きのことわかめのポン酢和え ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物(つぼ漬け) ・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"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・れんこん金平 ・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(きゅうり漬け) ・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"> ・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物(つぼ漬け) ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 			
昼食		<p>11月23日</p>  <p>勤労感謝の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パリパリ皿うどん ・れんこんのはさみ揚げ ・イカと炒り卵の炒め物 ・麻婆南瓜 ・中華和え ・フルーツ ・わかめスープ ・ごはん ・漬物(しば漬け) 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯のごま衣揚げ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・オーブランドポテト ・ほろほろ大根 ・ほうれん草の香り和え ・フルーツトロピカル ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物(つぼ漬け) 	<ul style="list-style-type: none"> ・スタミナブルコギ ・カニクリームコロッケ ・八宝菜 ・青梗菜と丸天のソテー ・さつま芋のレモン風味のマヨネーズ和え ・フルーツカクテル ・わかめスープ ・ごはん ・漬物(きゅうり漬け) 	<p>11月27日</p>  <p>ノーベル賞制定記念日</p>		
夕食	<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(つぼ漬け) 	<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 ・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ・おくらとコーンのサラダ ・さつま芋のレモン風味のマヨ和え ・フルーツトロピカル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物(きゅうり漬け) 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豚肉のきのこカレーあんかけ ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・鶏とアスパラの塩炒め ・厚揚げとひじきの煮物 ・ごぼうサラダ ・千切りキャベツ ・フルーツポンチ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物(つぼ漬け) 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏すき ・パリパリ春巻き ・ラザニア風マカロニ ・ウインナーとブロッコリーのバジルソテー ・おくらとコーンのサラダ ・辛子和え ・フルーツ白玉 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物(しば漬け) 			

◇◆◇ 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+補食が基本。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。