

# 今週の献立表

【令和5年2月6日～令和5年2月12日】

	2月6日 (月)	2月7日 (火)	2月8日 (水)	2月9日 (木)	2月10日 (金)	2月11日 (土)	2月12日 (日)
朝食							<ul style="list-style-type: none"> <li>いわしのおろし煮</li> <li>ミートオムレツ</li> <li>ピリ辛こんにゃく</li> <li>ごま和え</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>
昼食	2月6日  海苔の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚照り丼</li> <li>コーンコロッケ</li> <li>ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>きのこ青菜の麻婆炒め</li> <li>3色ナムル</li> <li>フルーツ</li> <li>けんちん汁</li> <li>漬物</li> </ul>			2月10日  ふきのとうの日	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮のゆずタルタルソースかけ</li> <li>野菜炒め</li> <li>ミートボールのグラタン風</li> <li>冬野菜のポトフ</li> <li>ひじきときゅうりのさっぱり和え</li> <li>フルーツのカルピス和え</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>ごはん</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚照り丼</li> <li>コーンコロッケ</li> <li>ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>きのこ青菜の麻婆炒め</li> <li>3色ナムル</li> <li>フルーツ</li> <li>けんちん汁</li> <li>漬物</li> </ul>
夕食			2月8日  針供養			<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の味噌煮</li> <li>ミニアメリカンドッグ</li> <li>鶏肉とアスパラのグラタン風</li> <li>牛肉とピーマンのチャプチェ風</li> <li>かぶとりんごの梅肉酢和え</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>フルーツポンチ</li> <li>すまし汁</li> <li>ごはん</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え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。