

# 今週の献立表

【令和5年3月6日～令和5年3月12日】

	3月6日 (月)	3月7日 (火)	3月8日 (水)	3月9日 (木)	3月10日 (金)	3月11日 (土)	3月12日 (日)
朝食	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯のゆかり焼き</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・ピリ辛こんにゃく</li> <li>・白菜のおかか和え</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししやも</li> <li>・炒り卵</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</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>・小さいわしフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・きのことわかめのポン酢和え</li> <li>・フルーツ 3月9日</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり ありがとうの日</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>・塩ます</li> <li>・千草焼き</li> <li>・切り昆布の煮物</li> <li>・キャベツサラダ</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>・いわしの開き</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・切り昆布の煮物</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>	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢豚</li> <li>・パリパリ春巻き</li> <li>・海老とアスパラの炒め物</li> <li>・里芋の中華煮</li> <li>・中華和え</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>  <p>消防記念日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛とじ丼</li> <li>・白身魚のフライ</li> <li>・鶏じやが</li> <li>・青梗菜と丸天のソテー</li> <li>・お浸し(ゆず風味)</li> <li>・フルーツ 3月7日</li> <li>・すまし汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の照り焼き</li> <li>・ささみチーズカツ</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・ポークビーンズ</li> <li>・水菜とわかめのサラダ</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・お吸い物</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏とブロッコリーのごま味噌炒め</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・イカとニンニクの芽の辛味炒め</li> <li>・3色野菜のおろし和え</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナときのこのボイカイオーラ</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・豚肉ともやしの炒め物</li> <li>・ウインナーとブロッコリーのバジルソテー</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツ</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>・ハムカツ</li> <li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>・五目煮</li> <li>・菜の花の辛子和え</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタミナブルコギ</li> <li>・マヨたまカツ</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・海老とほうれん草の炒め物</li> <li>・梅肉酢和え</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の味噌ホイル焼き</li> <li>・マヨたまカツ</li> <li>・すき焼き風煮</li> <li>・きのこと青菜の麻婆炒め</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・水菜と大根のサラダ</li> <li>・フルーツ白玉</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>・豚肉の中華風生姜焼き</li> <li>・海老mixフライ</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・炒り鶏</li> <li>・オクラとコーンのサラダ</li> <li>・チヨレギサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールキャベツのクリーム煮</li> <li>・コーンコロッケ</li> <li>・アラビアータ</li> <li>・中華風三色野菜入り炒り卵</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ポパイサラダ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のチリソースかけ</li> <li>・牛肉とピーマンのチャップチエ</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・厚揚げとひじきの煮物</li> <li>・オクラとコーンのサラダ</li> <li>・3色ナムル</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>	<p>3月10日</p>  <p>砂糖の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉とれんこんのオイスターソース炒め</li> <li>・ささ身チーズカツ</li> <li>・きのこと青菜の麻婆炒め</li> <li>・白菜と厚揚げの煮物</li> <li>・中華和え</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	

◇◆◇ うんどうぶ 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。