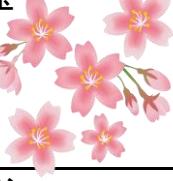


# 今週の献立表

【令和4年3月28日～令和4年3月3日】

	3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)	4月1日 (金)	4月2日 (土)	4月3日 (日)
朝食	 <p>3月28日 三つ葉の日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの開き</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・切干大根の煮物</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>・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>・ししゃも</li> <li>・炒り卵</li> <li>・ベーコンポテト</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>・塩鮭</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・切り昆布の煮物</li> <li>・ちりめんじやこときゅうりの煮物</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>		<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・ミートボール煮</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>・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	<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>・八宝菜</li> <li>・麻婆南瓜</li> <li>・春雨酢</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉と新玉ねぎの炒め物</li> <li>・ささ身竜田揚げ梅しそ巻き</li> <li>・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き</li> <li>・こんにゃくと野菜のごま煮</li> <li>・グリーンサラダ</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>・筍ごはん</li> <li>・あじフライ</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・菜の花の辛子和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンのハーブ焼き</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・チリコンカーン</li> <li>・ほうれん草の香り和え</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<p>4月1日</p>  <p>エイプリルフール</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鱈のチャウダー</li> <li>・イカの香り揚げ</li> <li>・豚肉ともやしのソテー</li> <li>・五目金平</li> <li>・菜の花の辛子和え</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の野菜あんかけ</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・豚肉ともやしの炒め物</li> <li>・鶏と筍の煮物</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・豆豆サラダ</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>・酢鶏</li> <li>・パリパリ春巻き</li> <li>・魚肉ソーセージとキャベツの炒め物</li> <li>・きのこと青菜の麻婆炒め</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・中華和え</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と春キャベツの甘辛炒め</li> <li>・竹輪の2色揚げ</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・筑前煮</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・小松菜とツナのサラダ</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガリバタチキン</li> <li>・海老mixフライ</li> <li>・きのこと青菜の麻婆炒め</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・3色野菜のおろし和え</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・にゅうめん</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。必要量をしっかりと摂取しましょう。