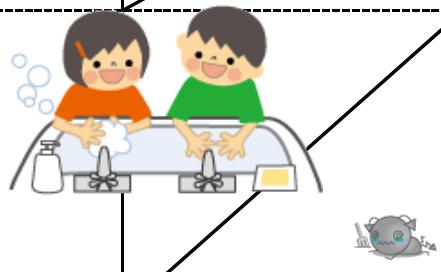
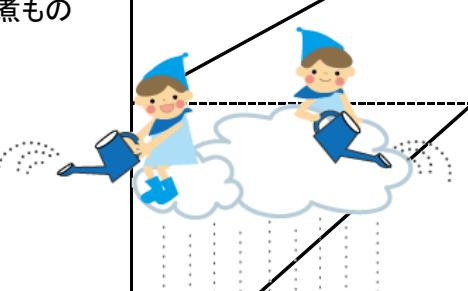


今週の献立表

【令和4年6月13日～令和4年6月19日】

	6月13日 (月)	6月14日 (火)	6月15日 (水)	6月16日 (木)	6月17日 (金)	6月18日 (土)	6月19日 (日)
朝食	<p>食事の前に手を洗いましょう！</p>  <p>休</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ししやもフライ ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・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"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・切り昆布の煮物 ・3色サラダ ・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 ・ひじきと大豆の煮もの ・キャベツサラダ ・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"> ・塩サバ ・ゆで卵 ・ウインナーと玉ねぎのソテー ・3色サラダ ・フルーツ ・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 		
昼食	 <p>所</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏マヨ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ラザニア風ポテト ・高野豆腐の野菜あんかけ ・グリーンサラダ ・フルーツポンチ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<p>6月16日</p>  <p>和菓子の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・青椒肉絲 ・マヨたまカツ ・海老とアスパラのスイートマヨ炒め ・鶏と里芋の中華煮 ・チョレギサラダ ・フルーツのカルピス和え ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 			
夕食	 <p>日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と厚揚げの甘辛煮 ・天ぷら ・オーフランドポテト ・ひき肉と春雨の炒め物 ・千切りキャベツ ・ごぼうサラダ ・フルーツカクテル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のノルウェー風 ・豚肉ともやしの炒め物 ・鶏とマカロニのグラタン風 ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・3色ナムル ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツのカルピス和え ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・韓国風ヤンニョムチキン ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・中華風五目野菜炒め ・きのこと青菜の麻婆炒め ・中華和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・和風おろしハンバーグ ・皮付きポテト ・豚肉と小松菜の和風炒め ・高野豆腐の煮物 ・3色ナムル ・ごぼうサラダ ・フルーツポンチ ・かき玉汁 ・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)を自安にしてください。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割程度を自安にしましょう。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。

