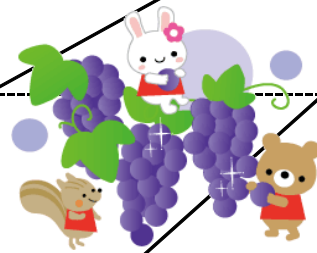












今週の献立表

【令和4年9月26日～令和4年10月2日】

	9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)	9月29日 (木)	9月30日 (金)	10月1日 (土)	10月2日 (日)
朝食		<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・千草焼き ・竹輪ともやしの金平 ・お浸し ・フルーツ ・お浸し ・味噌汁 ・漬物 ・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 ・ゆで卵 ・ベーコンポテト ・ごま和え ・フルーツ ・ごま和え ・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"> ・いわしの開き ・ミートオムレツ ・ひじきと大豆の煮物 ・キャベツサラダ ・フルーツ ・3色サラダ 9月29日 ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳  招き猫の日	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・切干大根の煮物 ・しめじとわかめのポン酢和え ・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 	<p>10月1日</p>  <p>コーヒーの日</p>	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の塩だれ焼き ・むらさきもと甘栗のコロッケ ・チリコンカン ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・3色酢の物 ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きうどん ・れんこんの花磯辺揚げ ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・小松菜としめじの炒り煮 ・チョレギサラダ ・フルーツ ・わかめスープ 9月27日 ・ごはん ・漬物  世界観光の日	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉ときのこの混ぜご飯 ・ひじきコロッケ ・ミートボールのグラタン風 ・豚肉と小松菜の和風炒め ・辛子和え ・フルーツ ・お吸い物 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の粒マスタード焼き ・カマンベールチーズコロッケ ・八宝菜 ・ひき肉と春雨の炒め物 ・チョレギサラダ ・フルーツ白玉 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 		<p>食事前には手を洗いましょう!</p> 	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭ときのこのクリームシチュー ・チキンナゲット ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・青梗菜と丸天のソテー ・おくらとコーンのサラダ ・キャベツのレモン和え ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・漬物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と厚揚げの甘辛煮 ・マヨたまカツ ・野菜炒め ・ポトフ ・ごぼうサラダ ・ポパイサラダ ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・漬物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツのコンソメ煮 ・ささみチーズカツ ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・さつま芋とエビの辛味炒め ・おくらとコーンのサラダ ・レンコンサラダ ・フルーツ杏仁 ・ペイザンヌスープ ・漬物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のノルウェー風 ・皮付きポテト ・焼肉風野菜炒め ・鶏とアスパラの塩炒め ・おくらとコーンのサラダ ・お浸し ・フルーツトロピカル ・コンソメスープ ・漬物 ・ごはん 			<p>10月2日</p>  <p>豆腐の日</p>

◇◆◇ 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。

