



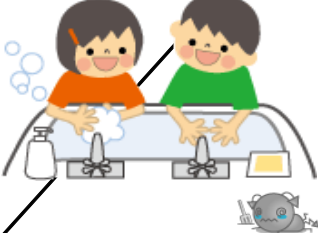


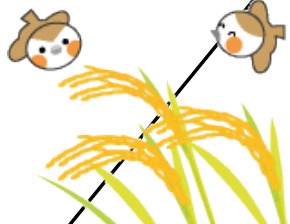



# 今週の献立表

【令和4年10月3日～令和4年10月9日】

	10月3日 (月)	10月4日 (火)	10月5日 (水)	10月6日 (木)	10月7日 (金)	10月8日 (土)	10月9日 (日)
朝食		<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・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>・鯖のゆかり焼き</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・ひじきと大豆の煮物</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>・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>・いわしの開き</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・アスパラベーコン</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>・ウィンナーと玉ねぎのソテー</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>・ししゃもフライ</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・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>・栗ごはん</li> <li>・あじフライ</li> <li>・豚肉ともやしの炒め物</li> <li>・チリコンカーン</li> <li>・小松菜とりんごの味噌マヨ和え</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・お吸い物</li> <li>・漬物</li> </ul>  10月4日 いわしの日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまのみぞれ煮</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・牛肉とピーマンのチャプチェ風</li> <li>・オーランドポテト</li> <li>・ほうれん草の香りและ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	食事の前に手を洗いましょう！ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ときのこのクリーム煮</li> <li>・海老mixフライ</li> <li>・五目金平</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・ツナと小松菜の和え物</li> <li>・フルーツ白玉</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>・焼うどん</li> <li>・甘栗と紫芋のコロッケ</li> <li>・イカと炒り卵の炒め物</li> <li>・鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの香草パン粉焼き</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・焼肉風野菜炒め</li> <li>・鶏じゃが</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・3色ナムル</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>・ポークチャップ</li> <li>・皮付きポテト</li> <li>・八宝菜</li> <li>・鶏とキャベツのガーリック炒め</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・切干大根と青菜のごま和え</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・ペイザンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・柳川風煮</li> <li>・イカの香り揚げ</li> <li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・さつま芋のレモン風味のマヨ和え</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>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークチャップ</li> <li>・皮付きポテト</li> <li>・八宝菜</li> <li>・鶏とキャベツのガーリック炒め</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・切干大根と青菜のごま和え</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・ペイザンヌスープ</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。朝昼タしっかり、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、ぎゅうかうにく、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。