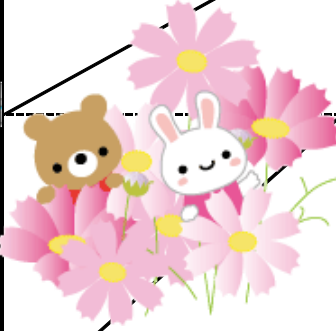









今週の献立表

【令和4年10月24日～令和4年10月30日】

	10月24日 (月)	10月25日 (火)	10月26日 (水)	10月27日 (木)	10月28日 (金)	10月29日 (土)	10月30日 (日)
朝食		<ul style="list-style-type: none"> ・いわしカリフライ ・千草焼き ・里芋煮 ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ ・お浸し ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン 世界パスタデー ・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 ・切り昆布の煮物 ・キャベツサラダ ・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"> ・ししゃも ・出し巻き卵 ・里芋煮 ・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"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ベーコンアスパラ ・白菜のおかか和え ・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 ・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
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚とれんこんの中華炒め ・ハムカツ ・ラザニア風マカロニ ・豚バラ肉と大根の煮物 ・チョレギサラダ ・フルーツトロピカル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎのすき焼き炒め ・パリパリ春巻き ・チリコンカン ・五目金平 ・キャベツの梅肉酢和え ・フルーツ杏仁 ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・和風きのこスパゲティ ・紫芋と甘栗のコロッケ ・ウインナーとブロッコリーのバジルソテー ・豚と大豆のピリ辛炒め ・グリーンサラダ ・フルーツ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<p>10月27日</p>  <p>読書の日</p>			
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・カニクリームコロッケ ・ひき肉と春雨の炒め物 ・鶏じゃが ・ごぼうサラダ ・ほうれん草の香り和え ・フルーツカクテル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の竜田揚げ(カレー風味) ・焼肉風野菜炒め ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・がんも入り煮浸し ・おくらとコーンのサラダ ・中華和え ・フルーツのカルピス和え ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・カマンベールチーズコロッケ ・秋野菜の煮物 ・豚肉と小松菜の和風炒め ・おくらとコーンのサラダ ・ひじきときゅうりのさっぱり和え ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・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。

