

今週の献立表

【令和4年11月7日～令和4年11月13日】

	11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)	11月13日 (日)
朝食	<p>11月7日 鍋の日</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・鰯のゆかり焼き ・ゆで卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・ごま和え ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・ミーオムレツ ・里芋煮 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・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"> ・ししゃも ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ごま和え ・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>ゆずフェスティバル開催 令和4年11月13日(日)</p> 
昼食	<p>食事の前に手を洗いましょう！</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のみぞれあんかけ ・焼きビーフン ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・ほろほろ大根 ・3色ナムル ・フルーツ白エ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物  <p>11月9日 119番の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん ・海老mixフライ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・筍の高菜炒め ・ごま酢和え ・フルーツ ・ごはん ・漬物 				<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・リングフライ(イカ・オニオン) ・ツナとブロッコリーのマヨ焼き ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・グリーンサラダ ・フルーツ(りんご・バナナ) ・わかめスープ ・漬物
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツのトマト煮 ・ささみチーズカツ ・オークランドポテト ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ごぼうサラダ ・ほうれん草の香り和え ・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"> ・揚げ豚肉のごま和え ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ・五目煮 ・オクラとコーンのサラダ ・南瓜とレーズンのサラダ ・フルーツポンチ ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロースソテーのピザ職人風 ・カニクリームコロッケ ・ひき肉と春雨の炒め物 ・鶏じやが ・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 				 

◇◆◇ 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。