

今週の献立表

【令和4年11月28日～令和4年12月4日】

	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	12月1日 (木)	12月2日 (金)	12月3日 (土)	12月4日 (日)
朝食		<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの開き ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・おかか和え ・フルーツ ・お浸し ・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 ・千草焼き ・ベーコンポテト ・お浸し ・フルーツ ・ごま和え ・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"> ・きびなごカリフライ ・出し巻き卵 ・ピリ辛こんにゃく ・ごま和え ・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"> ・鯖のゆかり焼き ・炒り卵 ・ベーコンポテト ・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 ・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 ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・キャベツサラダ ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のゆかり焼き ・出し巻き卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・きのこわかめのポン酢和え ・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
昼食			<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん ・かき揚げ ・筍の高菜炒め ・イカと炒り卵の炒め物 ・ツナとわかめの和え物 ・フルーツトロピカル ・ごはん ・漬物 	<p>12月1日</p>  <p>映画の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ローストチキン ・カマンベールチーズコロッケ ・焼きビーフン ・チリコンカン ・チョレギサラダ ・フルーツ白玉 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚照り丼 ・コーンコロッケ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・きのこ青菜の麻婆炒め ・3色ナムル ・フルーツ ・けんちん汁 ・漬物 	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロースソテーのピザ職人風 ・ミニアメリカンドッグ ・鶏じゃがのごま煮 ・五目金平 ・おくらとコーンサラダ ・3色野菜のおろし和え ・フルーツ杏仁 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯のみぞれ煮 ・ハムカツ ・牛肉とピーマンのチャプチェ ・鶏とアスパラのグラタン風 ・ごぼうサラダ ・ササミとひじきのおかずサラダ ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・酢鶏 ・パリパリ春巻き ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・ごぼうサラダ ・中華和え ・フルーツ杏仁 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎのすき焼き炒め ・ミニアメリカンドッグ ・ラザニア風ポテト ・鶏と根菜のごまてり ・オクラとコーンのサラダ ・小松菜とりんごの味噌和え ・フルーツカクテル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の味噌煮 ・マヨたまカツ ・オークランドポテト ・豚肉と小松菜の和風炒 ・オクラとコーンのサラダ ・白菜と鶏のごま和え ・フルーツカクテル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンピカタ ・アラビアータ ・野菜炒め ・肉豆腐 ・ごぼうサラダ ・切干大根と青菜のごま和え ・フルーツ白玉 ・ワンタンスープ ・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+補食が基本。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、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。