



今週の献立表

【令和4年12月12日～令和4年12月18日】



	12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)	12月18日 (日)
朝食	休 12月12日 			<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ブロッコリーのおかか和え ・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"> ・ししゃも ・千草焼き ・切り昆布の煮物 ・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 	12月17日  ライト兄弟の日	<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
昼食	漢字の日 				<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の天ぷらきのこあんかけ ・豚肉ともやしの炒め物 ・ラザニア風マカロニ ・がんも入り煮浸し ・コールスローサラダ ・フルーツトロピカル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	 食事の前に手を洗いましょう！	
夕食	日 		<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豚肉のきのこカレーあんかけ ・オークランドポテト ・ひき肉と春雨の炒め物 ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・ごぼうサラダ ・チョレギサラダ ・フルーツポンチ ・かきたま汁 ・漬物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハツシュドビーフポテト ・ミニアメリカンドッグ ・ツナとアスパラのマヨ焼き ・筍と高菜の炒め物 ・おくらとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツカクテル ・わかめスープ ・漬物 ・ごはん 		<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と玉ねぎのすきやき炒め ・ミニアメリカンドッグ ・ラザニア風ポテト ・鶏と根菜のごま添り ・オクラとコーンのサラダ ・小松菜とりんごの味噌和え ・フルーツトロピカル ・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。必要量をしっかりと摂取しましょう。