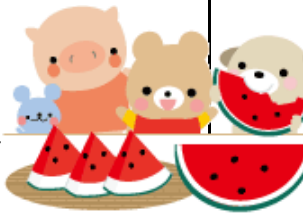










今週の献立表

【令和元年8月19日～令和元年8月25日】

	8月19日	8月20日 (火)	8月21日 (水)	8月22日 (木)	8月23日 (金)	8月24日 (土)	8月25日 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * ゆで卵 * ベーコンアスパラ ☆ お浸し ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * 竹輪ともやしの金平 ☆ しめじとわかめのポン酢和え ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * ゆで卵 * 切干大根の煮物 ☆ お浸し ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * 竹輪ともやしの金平 ☆ しめじとわかめのポン酢和え ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * 鱈のゆかり焼き * 出し巻き卵 * ウィンナーと玉ねぎのソテー ☆ ごま和え ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * ゆで卵 * ベーコンアスパラ ☆ お浸し ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * れんこん金平 ☆ 3色サラダ ☆ フルーツ
食	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 味噌汁 ・ 漬物or佃煮 ・ 味のりorふりかけ ・ 手作りパン ・ マーガリン ・ ジャム ・ 牛乳 <p>季節の食材を使ったメニュー</p>	 <p>共</p>		<p>調理師おすすめメニュー</p>	 <p>通</p>	<p>栄養士おすすめメニュー</p>	
昼	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏と夏野菜の揚げ浸し * ミートボールのグラタン風 * 豚肉とニラの豆板醤炒め * こんにやくと野菜のごま煮 ☆ そうめんの梅マヨネーズ和え ☆ フルーツのカルピス和え ・ わかめスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * カレーライス * リングフライ * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * ウィンナーとほうれん草のソテー ☆ グリーンサラダ ☆ フルーツポンチ ・ 野菜スープ ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏と夏野菜の揚げ浸し * ミートボールのグラタン風 * 豚肉とニラの豆板醤炒め * こんにやくと野菜のごま煮 ☆ そうめんの梅マヨネーズ和え ☆ フルーツのカルピス and え ・ わかめスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 冷麺 * メンチカツ * ツナと苦瓜の炒め物 * 青梗菜と丸天のソテー ☆ チョレギサラダ ☆ フルーツカクテル ・ 野菜スープ ・ ごはん ・ 漬物 <p>8月22日</p>  <p>チンチン電車の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 揚げ魚の五色野菜カレーあんかけ * 野菜炒め * リヨネーズポテト * 厚揚げとひじきの煮物 ☆ 3色酢の物 ☆ フルーツ ・ かきたま汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の冷しゃぶ風 * 花れんこんの磯辺揚げ * ひき肉と春雨の炒め物 * ラトウイユ ☆ 南瓜サラダ ☆ フルーツのカルピス and え ・ すまし汁 ・ ごはん ・ 漬物 <p>店長おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * どうもろこしごはん * 豚肉野菜巻きフライ * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * 麻婆茄子 ☆ キャベツのレモン和え ☆ フルーツポンチ ・ お吸い物 ・ 漬物 
夕	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚のチリソースかけ * 牛肉とピーマンのチャプチェ * 鶏とブロッコリーのグラタン風 * コーンじゃが ☆ おくらとコーンのサラダ ☆ 中華和え ☆ フルーツ杏仁 ・ 中華スープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の生姜焼き * イカ天 * オークランドポテト * 筑前煮 ☆ ごぼうサラダ ☆ ツナと小松菜のサラダ ☆ フルーツ白玉 ・ にゅうめん ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚のチリソースかけ * 牛肉とピーマンのチャプチェ * 鶏とブロッコリーのグラタン風 * コーンじゃが ☆ おくらとコーンのサラダ ☆ 中華和え ☆ フルーツ杏仁 ・ 中華スープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * ロールキャベツのコンソメ煮 * 肉じゃがコロケ * 豚肉と小松菜の和風炒め * 海老とアスパラのスイートマヨ炒め ☆ ごぼうサラダ ☆ れんこんの梅ドレ和え ☆ フルーツ寒天 ・ ワンタンスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * チキンカツ * ナポリタンスパゲティ * 豚肉と南瓜のレモン煮 * 五目金平 ☆ おくらとコーンのサラダ ☆ 豆豆サラダ ☆ フルーツトロピカル ・ 野菜スープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 揚げ鮭の南蛮漬け * 焼き肉風野菜炒め * 鶏とアスパラのグラタン風 * 筍と高菜の炒め物 ☆ ごぼうサラダ ☆ グリーンサラダ ☆ フルーツカクテル ・ ペイザンヌスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<p>8月25日</p>  <p>即席ラーメン記念日</p>

◇◆◇ 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え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。必要量をしっかりと摂取しましょう。