

今週の献立表

【令和6年11月25日～令和6年12月1日】

	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)	12月1日 (日)
朝食			<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの磯辺天 ・ゆで卵 ・ピリ辛こんにゃく ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・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"> ・塩鮭 ・厚焼き卵 ・切り昆布の煮物 ・キャベツサラダ ・フルーツ(グレープフルーツ) ・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"> ・きびなごカリカリフライ ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・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"> ・豚肉と白菜の中華炒め ・串団子(エビ、イカ、タコ) ・鶏とマカロニのグラタン風 ・チリコンカーン ・お浸し ・フルーツポンチ ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チャンポン ・揚げ餃子 ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・イカと炒り卵の炒め物 ・中華和え ・フルーツ(りんご、バナナ) ・ごはん ・漬物 		<p>11月30日</p> <p>カメラの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン南蛮(ゆずタルタルソース) ・オークランドポテト ・豚肉と大豆のピリ辛炒め ・がんも入り煮浸し ・3色野菜の酢の物 ・フルーツポンチ ・にゅうめん ・ごはん ・漬物
夕食				<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の野菜あんかけ ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・ラザニア風マカロニ ・ほろほろ大根 ・オクラとコーンのサラダ ・ほうれん草の香和え ・フルーツポンチ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツのコンソメ煮 ・天ぷら(サツマイモ、インゲン) ・豚肉と小松菜の和風炒め ・五目金平 ・オクラとコーンのサラダ ・シルバーサラダ ・フルーツ寒天 ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<p>12月1日</p> <p>映画の日</p>

◇◆◇ 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。朝食夕しっかり、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。