

今週の献立表

【令和5年6月12日～令和5年6月18日】

	6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)	6月18日 (日)
朝 食	休				・ししやも焼き ・千草焼き ・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	6月17日 おまわりさんの日	・ししやも焼き ・千草焼き ・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 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳
昼 食			食事の前に手を洗いましょう！ 		6月16日 和菓子の日		・ハッシュドビーフポテト ・カニクリームコロッケ ・鶏とアスパラの塩味炒め ・高野豆腐の野菜あんかけ ・ほうれん草の香り和え ・フルーツ杏仁 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物
夕 食	日 	6月13日 小さな親切の日		・牛肉とカリフラワーのオイスターソース炒め ・天ぷら(2種) ・ラザニア風マカロニ ・炒り鶏 ・オクラとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツトロピカル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物		・ダッカルビ風 ・イカ天 ・ミートボールのグラタン風 ・豚肉と南瓜のレモン煮 ・ごぼうサラダ ・小松菜とツナの和え物 ・フルーツカクテル ・中華スープ ・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。