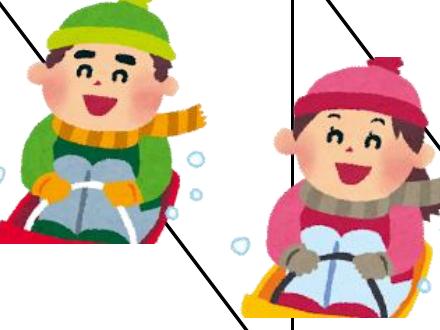


今週の献立表

【令和8年1月26日～令和8年2月1日】

	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)	2月1日 (日)
朝食		1月27日  求婚の日				1月31日  愛妻家の日	
昼食					<ul style="list-style-type: none"> ・チキン南蛮のゆずタルタルソースかけ ・野菜炒め ・ミートボールのグラタン風 ・冬野菜のポトフ ・ひじきときゅうりのさっぱり和え ・フルーツのカルピス和え ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレー南蛮うどん ・かき揚げ ・イカと炒り卵の炒め物 ・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ・ツナと小松菜のサラダ ・フルーツ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のホイル焼き ・メンチカツ ・豚肉と大豆のピリ辛炒め ・ほろほろ大根 ・キャベツのレモン和え ・フルーツトロピカル ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物
夕食						<ul style="list-style-type: none"> ・豚の照り焼きゆず風味 ・カニクリームコロッケ ・八宝菜 ・麻婆南瓜 ・オクラとコーンのサラダ ・3色野菜のおろし和え ・フルーツのカルピス和え ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	

◇◆◇ 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。必要量をしっかり摂取しましょう。