

今週の献立表

【令和8年2月23日～令和8年3月1日】

	2月23日 (月)	2月24日 (火)	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)	3月1日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖みりん焼き ・ゆで卵 ・ベーコンポテト ・お浸し ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 <p>NEW!</p>	休				<p>2月28日</p>  <p>ビスケットの日</p> <p>NEW!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のゆかり焼き ・炒り卵 ・ピリ辛こんにゃく ・ごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・けんちんうどん ・アジフライ ・イカと炒り卵の炒め物 ・海老とアスパラのスイートマヨ炒め ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツトロピカル ・ごはん ・漬物 	所		<p>食事の前に手を洗いましょう!</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のマヨネーズ焼き ・ハムカツ ・豚ともやしの炒め物 ・肉じゃが ・お浸し(ゆず風味) ・フルーツカクテル ・マリガトニスープ(英国風カレースープ) ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・緑黄色野菜の彩リシチュー ・串団子フライ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ゆで野菜サラダ ・フルーツのカルピス和え ・ごはん ・漬物
夕食	 <p>天皇誕生日</p>	日				<ul style="list-style-type: none"> ・豚カツ ・ナポリタンスパゲティ ・白菜とベーコンのクリームグラタン ・ひじきと厚揚げの煮物 ・オクラとコーンのサラダ ・チョレギサラダ ・フルーツ杏仁 ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	 <p>祝卒業</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。必要量をしっかりと摂取しましょう。