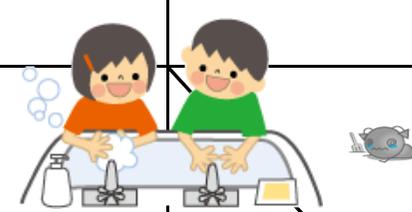


# 今週の献立表

【令和8年3月23日～令和8年3月29日】

	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)	3月29日 (日)
朝食	休	 <p>食事の前に手を洗いましょう!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小いわし梅の香揚げ</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・白菜のおかか和え</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃも</li> <li>・千草焼き</li> <li>・ピリ辛こんにゃく</li> <li>・ごま和え</li> <li>・フルーツ(グレープフルーツ)</li> <li>・味のり</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖のゆかり焼き</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・切り昆布の煮物</li> <li>・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p>3月27日</p>  <p>さくらの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きびなごカリカリフライ</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・ウィンナーと玉ねぎのソテー</li> <li>・お浸し</li> <li>・フルーツ(グレープフルーツ)</li> <li>・味のり</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃも</li> <li>・千草焼き</li> <li>・切り干大根の煮物</li> <li>・きのこわかめのポン酢和え</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul> 
昼食	所		<ul style="list-style-type: none"> <li>・3色丼</li> <li>・あじフライ</li> <li>・春野菜のグラタン</li> <li>・青梗菜と丸天の炒め物</li> <li>・切り干し大根と青菜のごま和え</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・春のお吸い物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>NEW!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭ザンギ</li> <li>・豚肉ともやしの炒め物</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・ひじきと厚揚げの煮物</li> <li>・キャベツのレモン和え</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の照り焼き</li> <li>・海老mixフライ</li> <li>・ひき肉と春雨の炒め物</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・菜の花の辛子和え</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートソーススパゲティ</li> <li>・イカリングフライ</li> <li>・鶏肉とキャベツのガーリック炒め</li> <li>・五目金平</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の味噌煮</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・オーランドポテト</li> <li>・ツナと小松菜のサラダ</li> <li>・フルーツ寒天</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食	世界気象デー		<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の唐揚げ(ネギソースかけ)</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・お浸し</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みハンバーグ</li> <li>・団子串</li> <li>・豚肉と大豆のピリ炒め</li> <li>・ポトフ</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・フルーツ寒天</li> <li>・マリガトニスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚キムチ</li> <li>・揚げ餃子</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・筑前煮</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの梅煮</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・焼き肉風野菜炒め</li> <li>・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き</li> <li>・白菜と鶏のごま和え</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青椒牛肉</li> <li>・パリパリ春巻き</li> <li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>・豚肉と大根の煮物</li> <li>・中華和え</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 

◇◆◇ 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+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。