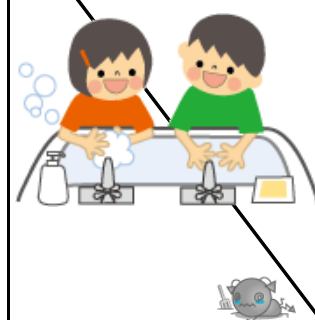
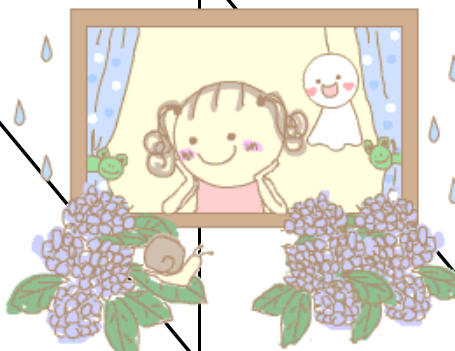


今週の献立表

【令和7年6月9日～令和7年6月15日】

	6月9日 (月)	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)	6月14日 (土)	6月15日 (日)
朝 食				・塩鮭 ・ミートオムレツ ・切り干し大根の煮物 ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	・いわしの開き ・厚焼き卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ごま和え ・フルーツ ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳		・塩鮭 ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・お浸し ・フルーツ ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 
昼 食					・焼きうどん ・ささみ梅しそ巻き揚げ ・ツナとブロッコリーのグラタン風 ・五目金平 ・チョレギサラダ ・フルーツ ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	・いわしの梅煮 ・サクサクカレーボール ・野菜炒め ・ラザニア風マカロニ ・切り干し大根のごま和え ・フルーツ白玉 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	・鶏チリ ・豚肉ともやしの炒め物 ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・がんも入り煮浸し ・千切りキャベツ ・フルーツトロピカル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物
夕 食				・豚肉の生姜焼き ・パリパリ春巻き ・オークランドポテト ・ひじきと厚揚げの煮物 ・オクラとコーンのサラダ ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツカクテル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	・白身魚のノルウェー風 ・皮付きポテト ・焼き肉風野菜炒め ・鶏とアスパラのグラタン風 ・ごぼうサラダ ・3色ナムル ・フルーツ寒天 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物	6月13日  小さな親切の日	・豚肉の生姜焼き ・パリパリ春巻き ・オークランドポテト ・ひじきと厚揚げの煮物 ・オクラとコーンのサラダ ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツカクテル ・野菜スープ ・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。