





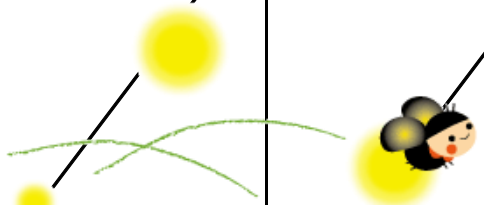




今週の献立表

【令和8年6月15日～令和8年6月21日】

	6月15日 (月)	6月16日 (火)	6月17日 (水)	6月18日 (木)	6月19日 (金)	6月20日 (土)	6月21日 (日)
朝食			 NEW 食事の前に手を洗いましょう！		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・キャベツのしそ昆布和え ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・ミートオムレツ ・ピリ辛こんにゃく ・ごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳
昼食	6月16日  和菓子の日		<ul style="list-style-type: none"> ・海老ピラフ ・ささ身梅しそ巻き揚げ ・ミートボールのグラタン風 ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・グリーンサラダ ・フルーツ白玉 ・マリガトーニスープ ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・鶏唐揚げ/鶏チリ ・焼きビーフン ・きのこ青菜の麻婆炒め ・五目煮 ・ほうれん草の香和え ・フルーツ杏仁 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチうどん ・串団子(エビ・イカ・タコ) ・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ・青梗菜と丸天のソテー ・3色酢の物 ・フルーツ寒天 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ魚の五色カレーあんかけ ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・リヨネーズポテト ・ひじきと厚揚げの煮物 ・お浸し ・フルーツポンチ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物
夕食			<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・竹輪の磯辺揚げ ・ツナとアスラパのマヨネーズ焼き ・肉豆腐 ・ブロッコリーとコーンのサラダ ・辛子和え ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 		6月19日  ベースボール記念日	<ul style="list-style-type: none"> ・青椒肉絲 ・パリパリ春巻き ・鶏とアスパラのグラタン風 ・豚肉と南瓜のレモン煮 ・オクラとコーンのサラダ ・中華和え ・フルーツ白玉 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	6月21日  スナックの日

◇◆◇ 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。