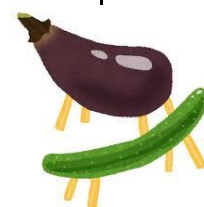


今週の献立表

【令和8年8月10日～令和8年8月16日】

	8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)	8月15日 (土)	8月16日 (日)
朝 食	・ししゃも ・ミートオムレツ ・切り昆布の煮物 ・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 	・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・きのこわかめのポン酢和え ・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	・いわしの磯辺揚げ ・厚焼き卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	休 	休 	・塩鮭 ・ゆで卵 ・ピリ辛こんにゃく ・キャベツのしそ昆布和え ・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 	
昼 食	・カレーライス ・串団子(エビ・イカ・タコ) ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・五目金平 ・グリーンサラダ ・フルーツポンチ ・野菜スープ ・漬物	・鶏と夏野菜の揚げ浸し ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・青梗菜と厚揚げのうま煮 ・千切りキャベツ ・フルーツ寒天 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	・冷麺 ・ささ身チーズカツ ・茄子の揚げ浸し ・海老とアスパラのスイートマヨ和え ・チョレギサラダ ・フルーツのカルピス和え ・卵スープ ・ごはん ・漬物	所 	所 		・いわしのかば焼き ・ささみチーズフライ ・焼き肉風野菜炒め ・ポトフ ・そうめんの梅マヨネーズ和え ・フルーツ寒天 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物
夕 食	・豚肉とれんこんのオイスターソース炒め ・南瓜コロッケ ・ミートボールのグラタン風 ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・おくらとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツトロピカル ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	・鮭の粒マスタード焼き ・メンチカツ ・焼きビーフン ・肉豆腐 ・ごぼうサラダ ・3色酢の物 ・フルーツ白玉 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物		日 	日 	・和風おろしハンバーグ ・ナポリタンスパゲティ ・筑前煮 ・豚肉ともやしの炒め物 ・ほうれん草の香りและ ・ごぼうサラダ ・フルーツポンチ ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 	・回鍋肉 ・パリパリ春巻き ・オークランドポテト ・きのこ青菜の麻婆炒め ・中華和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・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えることがとてもたいせつ～ ◇◆◇

1日の食事は、3食+捕食が基本。朝昼夕食しっかり、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。