

北中学校

イネギ [®] -/たんぱく質/脂質	イネギ [®] -/たんぱく質/脂質	イネギ [®] -/たんぱく質/脂質	イネギ [®] -/たんぱく質/脂質	イネギ [®] -/たんぱく質/脂質	イネギ [®] -/たんぱく質/脂質	イネギ [®] -/たんぱく質/脂質	イネギ [®] -/たんぱく質/脂質	イネギ [®] -/たんぱく質/脂質
789kcal 27.7g 25.3g	808kcal 33.0g 32.4g	784kcal 33.1g 21.7g	783kcal 35.4g 22.2g	798kcal 32.9g 23.2g	804kcal 29.1g 30.8g	792kcal 33.4g 30.4g	782kcal 29.4g 26.3g	810kcal 34.5g 25.6g

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	23日(金)				26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)			
献立名	バターパン 牛乳 鶏の照焼き ほうれん草のミモザ風 クリームシチュー				ごはん 牛乳 いわしの梅煮 さつまいものツナ和え けんちん汁				揚げパン 牛乳 切干大根のサラダ 大豆とウィンナーのケチャップ煮				ごはん 牛乳 肉団子の酢豚 わかたまスープ 杏仁豆腐				ピラフ 牛乳 ミンチカツ ポトフ				コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ かぶのスープ			
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	* バターパン	1個	5		米	100	5		* 規格パン	1個	5		米	100	5		あつという米	65	5		* 規格パン	1個	5	
	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		油	8	6		* 牛乳	1本	2		もち玄米	20	5		* 牛乳	1本	2	
	(冷)鶏照焼き	1個	1		* (冷)いわし梅煮	1尾	1		きなこ	8.5	1		(冷)ミートボール	55	1		(冷)チキンウィンナー	15	1		* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	3	
	(冷)ほうれん草	30	3		さつまいも	45	5		さとう	3	5		絹揚げ	25			たまねぎ	20	4		油	6	6	
	* (冷)スクランブルエッグ	15	1		ツナ油漬	15	1		塩	0.02			たまねぎ	55	4		(冷)スイートコーン	15	4		* スパゲティ(ハーフ)	6	5	
	油	0.5	6		マヨネーズ(卵不使用)	6	6		* 牛乳	1本	2		にんじん	25	3		(冷)グリーンピース	5	4		ツナ油漬	5	1	
	塩	0.1			こしょう	0.01			切干大根	5	4		こまつな	20	3		スープストック	2.5			キャベツ	25	4	
	こしょう	0.01			豚肉	10	1		キャベツ	20	4		* しょうゆ(濃口)	2.5			油	0.5	6		水	140		
	豚肉	10	1		(冷)カット豆腐	25	1		(冷)スイートコーン	8	4		さとう	3.5	5		* 牛乳	1本	2		* (冷)ミンチカツ	1個	1	
	じゃがいも	30	5		油あげ(薄あげ)	7	1		(冷)ブロッコリー	15	3		* 中華スープの素	2			油	6	6		トンカツソース	1袋		
	たまねぎ	40	4		だいこん	25	4		ドレッシング(イタリアン)	1個	6		酢	2			豚肉	16	1		じゃがいも	30	5	
	にんじん	20	3		にんじん	12	3		(冷)チキンウィンナー	20	1		でんぷん	1.5	5		にんじん	15	3		キャベツ	30	4	
	こまつな	15	3		ごぼう(ささがき)	13	4		大豆(国産) ゆで	35	1		油	0.5	6		こまつな	15	3		こしょう	0.01		
	* クリームシチューの素	12	5		* しょうゆ(うす口)	2			じゃがいも	35	5		水	30			* (冷)液卵	20	1		* チキンコンソメ	2		
	* スキムミルク	6	2		でんぷん	0.1	5		たまねぎ	40	4		* (冷)杏仁豆腐	1個	2		(冷)カット豆腐	20	1		油	0.5	6	
	* 牛乳	30	2		だしパック	4			にんじん	25	3						じゃがいも	20	5		こしょう	0.01		
	油	0.3	6		水	130			トマトケチャップ	15	3						カットわかめ	0.5	2		水	120		
	こしょう	0.01							ウスターソース	2							えのきたけ	5	4					
水	90							スープストック	1.5	6						でんぷん	0.1	5						
								油	0.5	6						スープストック	2							
								水	30							こしょう	0.01							
																水	130							
						</																		

一人一食当たりの 平均給与栄養量	
エネルギー	796 kcal
たんぱく質	31.1 g
脂質	27.0 g
カルシウム	427 mg
鉄	4.8 mg
ビタミンA	360 μg
ビタミンB1	0.57 mg
ビタミンB2	0.64 mg
ビタミンC	34 mg

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調をととのえることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事にに加え、必要に応じて『捕食』をとり、エネルギーや栄養素を補います。

には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはんを毎日必ず食べる

朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる

効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べるのが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる

体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠をとることができます。

試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとみましょう。

★試合前には補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。

★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとみましょう。