



献立予定表



暁小学校
R8.9.29

日	曜日	メニュー		赤 血や肉になる 食べ物	黄色 力の素になる 食べ物	緑 体の調子を整える 食べ物	k c a l タンパク質	
1日	木	ハンバーグ コロッケ たまねぎのドレッシングあえ パン	ペンネ ミニチキン チーズ ミルージュ	ミンチ 鶏肉 チーズ	パン 油 小麦粉 パン粉 ペンネ じゃがいも イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん コーン ほうれん草	低学年 高学年	611 kcal 23.8 g 641 kcal 24.1 g
2日	金	千切りキャベツ 焼肉いため ほうれん草のナムル 青菜混ぜごはん	かぼちゃのおかずフライ 焼き豆腐煮 玉子焼き	豚肉 豆腐 たまご	米 油 ごま 小麦粉 パン粉	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン ピーマン わかめ	低学年 高学年	583 kcal 22.0 g 615 kcal 22.7 g
5日	月	塩焼きそば 厚切りハムステーキ ゼリー	焼津産かつおカツ(ケチャップ) ブロッコリーのごまあえ ごはん (ふりかけ)	豚肉 かつお ハム 小魚	米 油 麺 ごま ゼリー	チンゲン菜 にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ しょうが かぼちゃ あおさ	低学年 高学年	594 kcal 23.3 g 626 kcal 24.0 g
7日	水	みそヒレカツ 人参と切干大根のあえもの ごはん	千切りキャベツ 高野豆腐煮 梨ゼリー	豚肉 みそ 高野豆腐 ツナ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 ゼリー	キャベツ にんじん 切干大根 わかめ	低学年 高学年	581 kcal 21.5 g 613 kcal 22.2 g
8日	木	マッシュポテト (バジル) フライドチキン (タルタルソース) チーズ	なすのミートソースあえ ゆでとうもろこし パン アップルジュース	ミンチ 鶏肉 チーズ	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも タルタルソース	バジル なす たまねぎ コーン にんじん	低学年 高学年	594 kcal 24.7 g 624 kcal 25.1 g
9日	金	カレー キャベツのコールスロー 福神漬	チキンカツ さつまいもチップス ごはん	豚肉 鶏肉 ツナ	米 油 カレールウ 小麦粉 パン粉 ドレッシング さつまいも じゃがいも	キャベツ コーン にんじん たまねぎ 福神漬 わかめ	低学年 高学年	609 kcal 20.6 g 641 kcal 21.3 g
14日	水	牛丼 ミニフィッシュ ごはん	ブロッコリーのサラダ 紅しょうが	牛肉 小魚	米 油 小麦粉 ドレッシング	たまねぎ ねぎ ブロッコリー コーン にんじん 紅しょうが	低学年 高学年	612 kcal 22.4 g 644 kcal 23.1 g
15日	木	厚切りハムカツ (ソース) 切干大根のごまドレあえ チーズ	スパゲティー(にんにく醤油) 玉子焼き パン 白ぶどうのジュース	ハム たまご ツナ チーズ	パン 油 小麦粉 パン粉 スパゲティー ごまドレッシング	切干大根 にんじん いんげん コーン キャベツ	低学年 高学年	562 kcal 23.3 g 594 kcal 23.6 g
16日	金	ハンバーグ 添え野菜 厚揚げ煮 ごはん	えびフライ 五目きんぴら ポテト	ミンチ えび 豆腐	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー ごぼう こんにゃく ピーマン	低学年 高学年	593 kcal 22.5 g 625 kcal 23.2 g
19日	月	ちくわの磯辺あげ かきあげ 小松菜のひじきあえ	ささみ天 卵の花 ごはん (ふりかけ)	魚肉 鶏肉 豆腐 鮭	米 油 小麦粉 パン粉 さつまいも	青のり にんじん ごぼう たまねぎ グリーンピース コーン ひじき 小松菜	低学年 高学年	570 kcal 20.6 g 602 kcal 21.3 g
21日	水	鶏の竜田揚げ(おろしポン酢) れんこん金平 たこ八	鶏のからあげ ふきの煮物 ごはん	鶏肉 かつおぶし たこ 魚肉	米 油 小麦粉 片栗粉	大根 れんこん にんじん コーン ふき	低学年 高学年	591 kcal 22.5 g 623 kcal 23.2 g
22日	木	白身魚フライ パンプキンキッシュ チーズ	カレーキャベツ ポークビーンズ パンズ ジョアプレーン	白身魚 たまご 大豆 ミンチ チーズ	パン 油 小麦粉 パン粉 カレー粉 ごま	キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん ピーマン	低学年 高学年	561 kcal 23.8 g 591 kcal 24.1 g
23日	金	ソースとんかつ 玉子焼き しゅうまい	千切りキャベツ パンサンデー ごはん	豚肉 たまご ミンチ 魚肉	米 油 小麦粉 パン粉 片栗粉 春雨	キャベツ きゅうり チンゲン菜 たまねぎ にんじん もやし	低学年 高学年	597 kcal 23.3 g 629 kcal 23.9 g
26日	月	豚丼【三重県産さくらポーク使用】 コールスロー (ごまドレッシング) コロッケ 紅しょうが		豚肉	米 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング じゃがいも	たまねぎ ねぎ キャベツ しょうが にんじん コーン	低学年 高学年	584 kcal 20.9 g 616 kcal 21.6 g
28日	水	麻婆豆腐 特大しゅうまい ゼリー	春巻き ナムル ごはん	豆腐 ミンチ たまご	米 油 小麦粉 片栗粉 ゼリー	ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲン菜 にんじん もやし	低学年 高学年	581 kcal 22.5 g 613 kcal 23.2 g
29日	木	えびカツ (タルタルソース) ミニフランク チーズ	ボイルキャベツ れんこんのペペロン パン アップルジュース	えび 豚肉 チーズ	パン 油 ごま 小麦粉 パン粉 タルタルソース	キャベツ れんこん コーン にんじん	低学年 高学年	601 kcal 24.0 g 635 kcal 24.3 g
30日	金	切干大根のサラダ (ごまドレ) 甘ダレカツ とうもろこしのつまみあげ	ミニハンバーグ ささみ磯辺フライ ごはん	鶏肉 ミンチ 魚肉	米 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング	チンゲン菜 にんじん コーン ブロッコリー 切干大根 たまねぎ	低学年 高学年	571 kcal 22.5 g 603 kcal 23.2 g

今月の旬

えのき エリンギ かぶ かぼちゃ さつまいも さといも しいたけ じゃがいも チンゲン菜 かぶ なめこ にんじん かき くり すだち
ゆず りんご

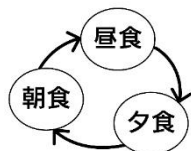


スポーツと栄養について考えよう

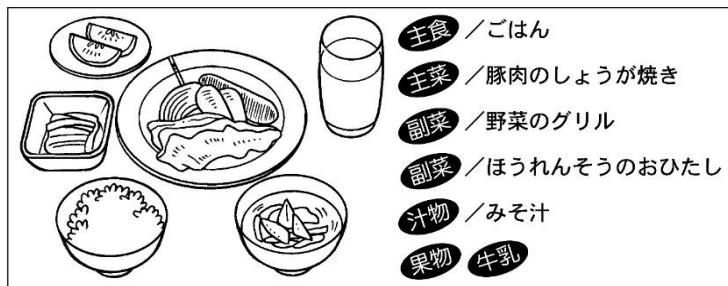
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち

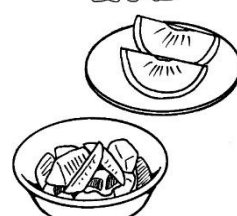
鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食に



牛乳やドライフルーツなどを!

食事



果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

試合前後の食事は?

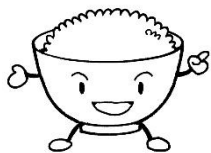


試合前日

当日

試合後

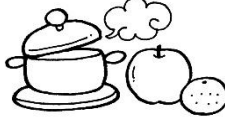
いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



運動の時の食事

エネルギー量の

バランスが大切です

食事です



エネルギー量

運動+生活で使う



エネルギー量

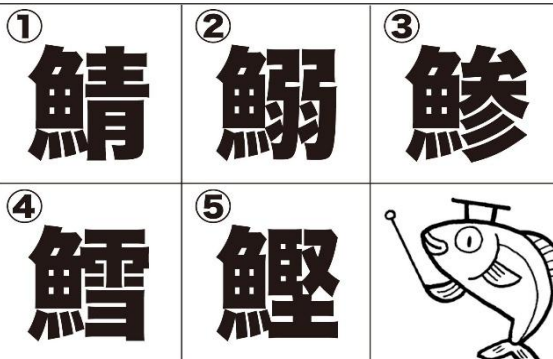


目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

クイズ

Q. 魚への漢字 何と読むの?



答え ①さば ②いわし ③あじ ④うなぎ ⑤かつお