

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	I補ギ	たんぱく質	脂質	長温相当量
17	木	ごはん ひじきのり佃煮 牛乳(乳) さばのみそ煮 豆腐のとうみ汁 ハスカップゼリー	牛乳(乳) 豆腐 さば みそ のり 干しひじき	長ねぎ 大根 しめじ ハスカップ	ごはん 里いも でん粉 コーンスターチ 砂糖 水あめ	719 kcal	25.1 g	17.3 g	2.4 g
18	金	ごはん いそわかめふりかけ 牛乳(乳) 揚げどりのねぎソースかけ(麦) 中華コーンスープ(卵) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とり肉 わかめ のり 昆布	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜 しょうが にんにく 長ねぎ オレンジ	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 米油 砂糖 ごま油 ごま はと麦	774 kcal	31.7 g	20.0 g	2.5 g
<p>魚食給食 ② かじきカツ給食  小名浜海星高校の生徒のみなさんは、毎年、練習船「福島丸」に乗り込み、およそ2か月間の遠洋航海実習で、船の操縦の仕方や魚のとり方を学習しています。今日は生徒のみなさんが、南太平洋でとった「クロカワカジキ」を使った「かじきカツ」です。お楽しみに！</p>									
21	月	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ひじきの油炒め 八杯汁	牛乳(乳) 生揚げ クロカワカジキ 干しひじき さつま揚げ 大豆 とり肉	こんにゃく 大根 にんじん 長ねぎ ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん 里いも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 ごま	812 kcal	32.8 g	22.3 g	2.6 g
22	火	給食はありません							
23	水	麦ごはん 魚ふりかけ 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け 卵スープ(卵) アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とりレバー とり肉 みそ あじ 青のり かつお節 わかめ	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 しょうが 長ねぎ アセロラ りんご	ごはん 大麦 でん粉 米油 砂糖 水あめ ごま	895 kcal	35.9 g	26.9 g	2.7 g
24	木	きのこうどん (ソフトめん(麦)+きのこかけ汁) 牛乳(乳) 大学いも みかん	牛乳(乳) とり肉 なると	玉ねぎ にんじん えのきたけ しいたけ 干しいたけ しめじ なめこ ほうれん草 みかん	ソフトめん(麦) さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま	824 kcal	30.2 g	16.4 g	2.7 g
25	金	ごはん 梅しそふりかけ 牛乳(乳) とり肉のてりやき いなか汁 豆乳パンナコッタ	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 のり 豆乳	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ しそ しょうが 梅 いちご りんご	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 水あめ でん粉 ごま 大豆油	751 kcal	28.7 g	20.9 g	2.7 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 お煮しめ 白菜と大根のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ いわし かつお節 とり肉 生揚げ	白菜 大根 にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも コーンスターチ 砂糖 米油	730 kcal	28.9 g	21.1 g	2.6 g
29	火	食パン(乳麦) レモンハニー 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵 乳) ポトフスープ パンプキンパバロア	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ハム(卵 乳) 卵(卵) チーズ(乳) 豆乳	玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ ブロッコリー にんにく レモン かぼちゃ	パン(乳麦) じゃがいも ラード でん粉 砂糖 はちみつ 水あめ 油	738 kcal	25.1 g	26.3 g	2.6 g
<p>* 希望献立 * 平第二小学校 「今回は、給食委員会で考えた希望献立です。お肉だけではなく、野菜もとれるようにしました。のこさずに食べて元気に過ごしましょう！」(平第二小学校より)</p>									
30	水	ごはん 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ② ミニトマト② 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 しょうが ミニトマト レモン	ごはん でん粉 米油 水あめ はちみつ	800 kcal	32.2 g	17.6 g	2.3 g
31	木	チキンカレーライス(乳麦) <ごはん> 牛乳(乳) 小松菜とひよこ豆のソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ひよこ豆	玉ねぎ にんじん トマト しょうが にんにく 小松菜 グリーンピース とうもろこし	ごはん 米油 じゃがいも カレー(乳麦)	823 kcal	25.4 g	24.4 g	2.9 g
給食回数：20回 エネルギー：794kcal たんぱく質：30.8g 脂質：22.5g カルシウム：413mg 食塩相当量：2.6g									

スポーツには 食事 がカギ!

運動を頑張るためには、食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。

食事は、主食+主菜+副菜の組み合わせを基本とし、いろいろな食品をバランスよく食べ、体の動力源となる**エネルギー**、
運動で損傷した筋肉・骨・血液を作る**たんぱく質・カルシウム・鉄分**、疲労回復につながる**ビタミン**などをとりましょう。



★運動前に補食をとる場合は、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。



★水分補給は、運動の前後、運動中とこまめに行いましょう。

