



# 6月分 学校給食献立表

☆今月のテーマ☆  
運動と食事の関係について知ろう

井芹調理場

| 日曜 | 献立名 | 使用する食品名   |  |                             |                             |  |  | エネルギー (kcal) | 有・無         |             |             |   |
|----|-----|---|--|-----------------------------|-----------------------------|--|--|--------------|-------------|-------------|-------------|---|
|    |     | (赤)おもに体をつくるもの                                     |  | (緑)おもに体の調子を整えるもの            |                             | (黄)おもにエネルギーのもとになるもの                            |  |              | たんぱく質 (g)   | 北           | 西           | 井 |
|    |     | おもにたんぱく質  | おもに無機質   | おもにカロテン                     | おもにビタミンC                    | おもに炭水化物  | おもに脂質                                      |              |             |             |             |   |
| 1  | 水   | 麦ごはん<br>大豆の五目煮<br>焼きめざし(1匹)<br>酢の物                | 牛乳<br>鶏肉・油揚げ・大豆・厚揚げ・ちぎり揚げ・高野豆腐                 | 牛乳<br>いりこ<br>めざし<br>わかめ     | 人参<br>人参                    | ごぼう・大根・しいたけ<br>キャベツ・きゅうり・コーン                   | 米 麦<br>油<br>砂糖<br>ごま                       | 840<br>37.0  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 2  | 木   | ごはん<br>塩さば<br>切干大根の含め煮<br>じゃがいものみそ汁               | 牛乳<br>さば<br>竹輪・油揚げ<br>厚揚げ・みそ                   | 牛乳<br>いりこ(出し)               | 人参<br>小松菜                   | 切干大根・いんげん<br>玉ねぎ<br>じゃが芋                       | 米<br>油<br>砂糖                               | 833<br>35.4  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 3  | 金   | 食パン<br>豚肉とにんにくのスパゲッティ<br>海藻サラダ<br>マーシャルピンズ        | 牛乳<br>豚肉<br>チーズ<br>わかめ・茎わかめ                    | 牛乳<br>チーズ                   | 人参・チンゲン菜                    | 玉ねぎ・にんにく<br>キャベツ・きゅうり                          | パン<br>スパゲッティ<br>砂糖<br>マーシャルピンズ             | 826<br>30.2  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 6  | 月   | ぶち丸麦ごはん<br>具うどん<br>茎わかめのきんぴら<br>いりこの揚げがらめ         | 牛乳<br>鶏肉・かまぼこ・油揚げ・かつお節(出し)<br>魚すり身あげ           | 牛乳<br>昆布(だし)<br>茎わかめ<br>いりこ | 人参・ねぎ<br>人参                 | 玉ねぎ・ごぼう・しいたけ<br>こんにゃく・砂糖                       | 米 麦<br>うどん<br>ごま・油<br>砂糖                   | 749<br>28.6  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 7  | 火   | コッパン(カット)<br>カレーミートビーンズ<br>野菜のスープ煮<br>パイン缶        | 牛乳<br>大豆・豚肉・レバー<br>ウインナー                       | 牛乳                          | 人参・ピーマン・トマト<br>人参・チンゲン菜     | 玉ねぎ・にんにく<br>キャベツ・玉ねぎ<br>パイン                    | パン<br>砂糖<br>油<br>じゃが芋                      | 802<br>32.8  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 8  | 水   | 麦ごはん<br>いわしのにんにくソース<br>ピーマンの昆布あえ<br>豚汁            | 牛乳<br>いわし<br>厚揚げ・豚肉・みそ                         | 牛乳<br>昆布の佃煮<br>いりこ(出し)      | ねぎ<br>ピーマン<br>人参・ねぎ         | にんにく<br>もやし<br>大根・生姜<br>じゃが芋・こんにゃく             | 米 麦<br>でんぷん・砂糖<br>ごま<br>油                  | 838<br>32.3  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 9  | 木   | ごはん<br>鶏むね肉の野菜あんかけ<br>切干大根の即席漬け<br>かきたま汁          | 牛乳<br>鶏肉<br>卵・かまぼこ・高野豆腐・かつお節(出し)               | 牛乳<br>昆布<br>昆布(だし)          | 小松菜・人参<br>人参・ねぎ             | 玉ねぎ・しめじ<br>切干大根・きゅうり<br>玉ねぎ・しいたけ               | 米<br>油<br>砂糖<br>ごま・ごま油                     | 807<br>35.9  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 10 | 金   | ミルクパン<br>きびなごごまフライ(3尾)<br>ツナサラダ<br>かぼちやのポタージュ     | 牛乳<br>きびなご<br>ツナ<br>鶏肉・いんげん豆                   | 牛乳                          | 牛乳・スキムミルク・チーズ<br>南瓜・かぼちや・人参 | パン<br>パン粉 ごま<br>キャベツ・きゅうり<br>玉ねぎ               | 油<br>砂糖<br>油<br>油                          | 822<br>33.0  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 13 | 月   | ぶち丸麦ごはん<br>レバーとポテトのナッツがらめ<br>梅あえ<br>厚揚げのみそ汁       | 牛乳<br>鶏レバー<br>厚揚げ・みそ                           | 牛乳<br>いりこ(出し)               | 人参・ねぎ<br>人参・ねぎ              | 玉ねぎ<br>キャベツ・もやし・梅肉<br>玉ねぎ                      | 米 麦<br>でんぷん・じゃが芋・砂糖<br>油・カシューナッツ<br>砂糖     | 802<br>28.2  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 14 | 火   | 丸パン(カット)<br>豆腐ハンバーグトマトソース<br>アイアンサラダ<br>コーンと卵のスープ | 牛乳<br>豆腐ハンバーグ<br>ツナ<br>卵・鶏肉                    | 牛乳<br>ひじき                   | トマト<br>小松菜・赤ピーマン<br>人参      | パン<br>砂糖<br>砂糖<br>じゃが芋・でんぷん<br>油               | 747<br>32.9                                | ①<br>②<br>③  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |             |   |
| 15 | 水   | ポークカレー<br>牛乳<br>トマトとじゃこのサラダ                       | 豚肉<br>チーズ・スキムミルク<br>牛乳                         | 牛乳<br>しらす干し                 | 人参<br>人参                    | 玉ねぎ・にんにく・生姜<br>きゅうり・玉ねぎ<br>砂糖                  | 米・じゃが芋<br>油<br>油                           | 840<br>25.8  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 16 | 木   | ごはん<br>ししゃもフライ(2匹)<br>ゴーヤチャンプルー<br>春雨汁            | 牛乳<br>ししゃも<br>豆腐・卵・豚肉・糸かつお<br>かまぼこ・かつお節(出し)    | 牛乳<br>昆布(だし)                | 人参・ねぎ<br>人参・ねぎ              | 米<br>パン粉<br>砂糖<br>春雨<br>キャベツ・玉ねぎ               | 油<br>油<br>油・ごま油<br>春雨                      | 830<br>31.0  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 17 | 金   | ミルクパン<br>焼きそば<br>人参サラダ                            | 牛乳<br>豚肉・かまぼこ<br>ツナ                            | 牛乳<br>青のり・いりこ               | 人参・ねぎ<br>人参                 | パン<br>スパゲッティ<br>砂糖<br>砂糖                       | 油<br>油<br>油                                | 739<br>30.2  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 20 | 月   | ぶち丸麦ごはん<br>ナス入りマーボー豆腐<br>バンサンソー                   | 牛乳<br>豚肉・豆腐・大豆・みそ<br>ハム                        | 牛乳                          | 人参・ねぎ<br>人参                 | 玉ねぎ・なす・しいたけ・にんにく・生姜<br>キャベツ・きゅうり               | 米 麦<br>砂糖・でんぷん<br>春雨・砂糖<br>ごま油・油<br>ごま・ごま油 | 811<br>35.4  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 21 | 火   | ミルクパン<br>魚のレモン風味<br>ごぼうとナッツのサラダ<br>ベーコンのスープ       | 牛乳<br>ホキ<br>ベーコン                               | 牛乳                          | 人参<br>人参                    | パン<br>レモン果汁<br>ごぼう・コーン・きゅうり<br>玉ねぎ・キャベツ・セロリ    | 油<br>砂糖<br>砂糖<br>じゃが芋<br>油                 | 803<br>33.8  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 22 | 水   | 麦ごはん<br>いわしの甘露煮<br>筍のみそ炒め<br>つぼん汁                 | 牛乳<br>いわし<br>厚揚げ・豚肉・みそ<br>鶏肉・竹輪・焼豆腐・かつお節昆布(出し) | 牛乳<br>人参<br>人参・ねぎ           | 人参<br>人参・ねぎ                 | 米 麦<br>砂糖<br>砂糖<br>こんにゃく・砂糖<br>じゃが芋・こんにゃく<br>油 | 830<br>33.3                                | ①<br>②<br>③  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |             |   |
| 23 | 木   | ごはん<br>さばの生姜煮<br>ごまあえ<br>南瓜のみそ汁                   | 牛乳<br>さば<br>豆腐・油揚げ・みそ                          | 牛乳<br>いりこ(出し)               | 人参<br>人参・ねぎ                 | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>生姜<br>もやし・きゅうり                | 油<br>ごま<br>ごま                              | 856<br>32.4  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 24 | 金   | ココアパン<br>チーズオムレツ<br>ジャーマンポテト<br>肉団子スープ            | 牛乳<br>チーズオムレツ<br>ベーコン<br>ミートボール                | 牛乳                          | 人参<br>人参・小松菜                | パン<br>玉ねぎ<br>キャベツ・玉ねぎ・生姜・きくらげ                  | 油<br>バター<br>油                              | 848<br>30.3  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |
| 27 | 月   | ぶち丸麦ごはん<br>厚揚げの赤みそ炒め<br>ゆかりあえ<br>夏のっぺい汁           | 牛乳<br>豚肉・厚揚げ・みそ<br>ゆかり<br>鶏肉・竹輪・かつおだし          | 牛乳<br>昆布(だし)                | 人参<br>人参                    | 米 麦<br>砂糖・でんぷん<br>砂糖<br>砂糖<br>じゃが芋・でんぷん<br>油   | 783<br>30.7                                | ①<br>②<br>③  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |             |   |
| 28 | 火   | 丸パン(カット)<br>魚フライ<br>ビーンズサラダ<br>クリームシチュー           | 牛乳<br>ホキ<br>ハム・大豆<br>鶏肉・いんげん豆                  | 牛乳                          | 人参・小松菜                      | パン<br>パン粉 小麦粉<br>砂糖<br>砂糖<br>じゃが芋<br>油         | 861<br>35.6                                | ①<br>②<br>③  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |             |   |
| 29 | 水   | ハッスル丼<br>牛乳<br>ごま酢あえ<br>高野豆腐のみそ汁                  | 豚肉<br>牛乳<br>わかめ<br>油揚げ・高野豆腐・みそ                 | 牛乳<br>人参<br>人参              | 人参・にら<br>人参                 | 米・じゃが芋<br>砂糖<br>砂糖<br>ごま・ごま油                   | 751<br>28.1                                | ①<br>②<br>③  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |             |   |
| 30 | 木   | ハヤシライス<br>牛乳<br>カミカミサラダ                           | 豚肉<br>牛乳<br>しらす干し                              | チーズ・スキムミルク<br>人参・トマト        | 人参・トマト                      | 人参・にら<br>人参                                    | 米・じゃが芋<br>砂糖<br>砂糖<br>油・アーモンド              | 828<br>25.3  | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ | ①<br>②<br>③ |   |

今月は、中体連が始まります。日頃の成果を発揮するためには、練習だけでなく食事の内容も大切です。本番で力を出しきれるように、運動と食事との関係を知り、自分に合った食生活を実践していきましょう。

## 1 食事は、トレーニングの一つ

スポーツを頑張る人にとって、食事は、練習同様に大切なものです。中学生は、日常生活に必要な栄養と運動で使われる栄養に加えて、成長に使われる栄養も必要なので、1日3回バランスの整った食事をとることが重要です。

日常生活に必要な栄養 + 成長に必要な栄養 + 運動に必要な栄養

## 2 バランスの良い食事を3食とろう

バランスの良い食事とは、体に必要な栄養素が適切に含まれる食事のことです。主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事を1日3回とるように心がけましょう。果物や乳製品をプラスすると、さらにバランスが整いやすくなります。

## 3 エネルギーになる主食をしっかりと食べよう

主食に多く含まれる糖質は、体を動かす際のエネルギーになるため、毎食欠かさずとりましょう。また、糖質は、脳のエネルギー源でもあるため、集中力アップにも役立ちます。特に、持久力が必要となる長距離競技や長時間の試合を行うスポーツでは、3回の食事のほかに、おにぎりやバナナなど糖質を多く含む捕食が必要となる場合もあります。

栄養素もチームプレーで働いている

副菜：体の調子を整えるビタミンや無機質が含まれます。糖質、脂質、たんぱく質を助ける役割があり、体内で合成できないものもあるため、食事からとりましょう。

果物・乳製品：骨や筋肉を強くするカルシウムやビタミンがとれます。

主食：ご飯、パン、麺類など。体のエネルギーとなる糖質が含まれます。肉と魚では含まれる成分が異なるため、偏らずにとりましょう。

主菜：体を作るたんぱく質やエネルギーとなる脂質が含まれます。肉と魚では含まれる成分が異なるため、偏らずにとりましょう。

汁物：野菜、芋類のほか、豆腐などの大豆製品を入れると植物性たんぱく質もとれます。

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

