



武蔵共同調理場

【今月のテーマ】  
運動と食事の  
関係について

今月は、中体連が  
始まります。本番で  
力を出されるように  
、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

本番で練習の成果  
を発揮するためには、  
練習で培った技術や  
強い心を支えるため  
の体づくりが重要と  
なるため、食事はト  
レーニングの一つと  
言えます。一生懸命  
練習しているのに、  
「試合中に疲れてし  
まう」「集中力が続  
かない」「けがをし  
やすい」などの悩み  
がある人は、食習慣  
の見直し、目標達  
成のカギになるかも  
しれません。

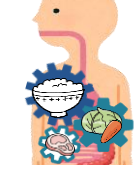


2 バランスの  
良い食事を  
3食とろう

バランスの良い食  
事は、体に必要な  
栄養素が適切に含ま  
れる食事のことです。  
スポーツにおいて  
チームプレーは大切  
ですが、栄養素も  
チームプレーで働い  
ています。それぞれの  
栄養素が、自分の  
役割を果たし、お互  
いに力を発揮できる  
ように助けたり補い  
合ったりしています。  
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。



栄養素も  
チームプレーで  
働いている



曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 12歳 - kcal たんぱく質(g)	実施 清水中 蔵中
		(赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもに炭水化物 緑黄色野菜	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 穀類・いも類・さとう	おもにたんぱく質 牛乳・小魚・海そう	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに脂質 穀類・いも類・さとう		
1	麦ごはん 牛乳					米 麦	776	① ② ③	
	具うどん	鶏肉・かまぼこ・油揚げ・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	うどん			
	大豆のあえもの	大豆			もやし・きゅうり	砂糖 ごま・油			
2	いりこの香りあえ		いりこ・青のり			砂糖 油	33.1	① ② ③	
	ミルクパン 牛乳					パン			
	小さいわしフライ	いわし				パン粉 油			
3	ごぼうとナッツのサラダ			人参	ごぼう・きゅうり	砂糖	30.7	① ② ③	
	野菜のスープ煮	ウィンナー		人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋			
	タコライス(肉も)牛乳	豚肉・大豆	チーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・砂糖・でんぷん			油
4	タコライス(野菜)			人参・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・砂糖・でんぷん	764	① ② ③	
	もずくと卵のスープ	卵・豆腐・かまぼこ・かつおだし	もずく・昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ	ごま・ごま油			
	鶏むね肉の野菜あんかけ	鶏肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しいたけ	小麦粉・でんぷん・砂糖			油
7	切干大根のあえもの	ツナ	昆布	人参	切干大根・きゅうり	砂糖	35.6	① ② ③	
	わかめ汁	かまぼこ・豆腐・かつおだし	わかめ・昆布だし	ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ				
	コッペパン 牛乳					パン			
8	焼きそば	豚肉・かまぼこ	いりこ	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	スパゲッティ	807	① ② ③	
	人參サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖 油			
	ココアピンス	大豆				砂糖・でんぷん			
9	麦ごはん 牛乳					米 麦	792	① ② ③	
	親子煮	鶏肉・卵・かまぼこ・高野豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・こんにゃく・砂糖			油
	酢みそ和え	みそ	わかめ	小松菜・人参	キャベツ	砂糖			ごま
10	めざし		めざし			油	33.8	① ② ③	
	ココアパン 牛乳					パン			
	白身魚のトマトソース	ホキ		トマト	玉ねぎ・にんにく	小麦粉・砂糖			油
11	ピーンスサラダ	ハム・大豆			キャベツ・きゅうり	砂糖	789	① ② ③	
	貝だくさんスープ	鶏肉		人参・ねぎ	コーン・玉ねぎ	じゃが芋			
	ごはん 牛乳					米			
12	ナス入りマーボー豆腐	豚肉・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・なす・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん	799	① ② ③	
	ナムル			にら	もやし	砂糖			ごま・ごま油
	麦ごはん 牛乳					米 麦			
13	あじのにんにくソース	あじ			にんにく	でんぷん・砂糖	795	① ② ③	
	ごま酢あえ		わかめ	チンゲン菜・人参	キャベツ	砂糖			ごま・ごま油
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ				油
14	黒糖パン 牛乳					パン	834	① ② ③	
	クリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・コーン	マカロニ・じゃが芋			油
	甘夏サラダ				甘夏みかん・キャベツ・きゅうり	砂糖			油
15	いりこアーモンド		いりこ			砂糖	35.4	① ② ③	
	麦ごはん 牛乳					米 麦			
	豚肉と厚揚げのみそいため	豚肉・厚揚げ・みそ		人参	玉ねぎ・生姜	砂糖・でんぷん			油
16	じゃこあえ		しらす干し・わかめ		もやし・きゅうり	砂糖	774	① ② ③	
	にらたま汁	卵・かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・にら	玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋・でんぷん			油
	ミルクパン 牛乳					パン			
17	魚のマリネ	ホキ		ピーマン	玉ねぎ	でんぷん・砂糖	844	① ② ③	
	ごまマヨサラダ	チキンフレーク		人参	キャベツ	ごま・ノンエッグマヨネーズ			油
	ミネストローネ	ベーコン	粉チーズ	人参・トマト	玉ねぎ・しめじ・セロリ・にんにく	マカロニ・じゃが芋			油
18	ごはん 牛乳					米	804	① ② ③	
	大豆の五目煮	鶏肉・油揚げ・角天・大豆・高野豆腐	いりこ	人参	たけのこ・ごぼう・しいたけ	じゃが芋・こんにゃく・砂糖			油
	酢の物		わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖			ごま・ごま油
19	ピーマンとひじきのごま油炒め		ひじき	ピーマン		砂糖	31.1	① ② ③	
	ホークカレー 牛乳	ひこまるデ-「ゴーヤ」	豚肉	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごビュレ	米 麦・じゃが芋			油
	ゴーヤのツナあえ	ツナ・糸かつお			レイシ(ゴーヤ)・もやし	砂糖			ごま油
20	ココアパン 牛乳					パン	835	① ② ③	
	白身魚のかりかりフライ	ホキ				油			
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖			油
21	コーンと卵のスープ	卵・ベーコン		人参・ねぎ	コーン・玉ねぎ	じゃが芋・でんぷん	28.6	① ② ③	
	麦ごはん 牛乳					米 麦			
	塩肉じゃが	豚肉・油揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ・えだ豆・しいたけ	じゃが芋・こんにゃく・砂糖			油
22	梅あえ			ゆかり	キャベツ・きゅうり・梅肉	砂糖	30.2	① ② ③	
	みそ豆	大豆・みそ				砂糖			油
	ミルクパン 牛乳					パン			
23	豚肉とにんにくのスパゲッティ	豚肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	835	① ② ③	
	トマトとじゃこのサラダ		しらす干し	トマト	キャベツ・玉ねぎ	砂糖			油
	ヨーグルト		ヨーグルト						
24	ごはん 牛乳					米	839	① ② ③	
	さばの塩焼き	さば							油
	切干大根の含め煮	竹輪・油揚げ・糸かつお		人参・ねぎ	切干大根	砂糖			油
25	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ・いりこだし	南瓜	玉ねぎ・えのきたけ		35.9	① ② ③	
	麦ごはん 牛乳					米 麦			
	レバーとポテトのナッツがらめ	鶏レバー				でんぷん・じゃが芋・砂糖			油・カシューナッツ
26	ひじきあえ		ひじき		もやし・キャベツ・コーン	砂糖	26.9	① ② ③	
	すまし汁	かまぼこ・豆腐・かつおだし	わかめ・昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ	油・ごま			
	黒糖パン 牛乳					パン			
27	オムレツ	卵		トマト		砂糖・でんぷん	814	① ② ③	
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃが芋			バター
	肉団子スープ	ミートボール		人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・生姜	春雨			油
28	麦ごはん 牛乳					米 麦	773	① ② ③	
	ドライカレー	豚肉・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜	油			
	とうがんスープ	鶏肉・豆腐		人参・チンゲン菜	とうがん・玉ねぎ・しめじ	油			
29	フルーツミックス				黄桃・パイナップル	カクテルゼリー	29.4	① ② ③	
	ひのくにパン 牛乳					パン			
	きびなごごまフライ	きびなご				パン粉 ごま			油
30	ツナサラダ	ツナ	海藻めん		キャベツ・きゅうり	砂糖	784	① ② ③	
	かぼちゃのポターージュ	ベーコン・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク	かぼちゃ	玉ねぎ	じゃが芋			油

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。