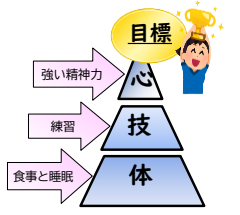


日曜	献立名	使用する食品名						栄養価	有・無		
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			北	西	井
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油				
3	ぶち丸麦ごはん 牛乳 鶏むね肉の野菜あんかけ ピーマンとひじきのごま油炒め 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐・みそ	牛乳 ひじき いりこ・いりこ(出し)	チンゲン菜 ピーマン 人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ 玉ねぎ・えのきたけ	米・麦 小麦粉・てんぷん・砂糖 砂糖 ごま・ごま油	721 34.2	① ② ③	× ② ③	① ② ③	
4	火 ミルクパン 牛乳 豚肉とにんにくのスパゲッティ グリーンサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	パン スパゲッティ 砂糖 油	807 33.0	① ② ③	× ② ③	① ② ③	
5	水 麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 酢の物 カルちゃんデ いりこの揚げがらめ	鶏肉・油揚げ・大豆・高野豆腐・ちぎり揚げ	牛乳	人参 人参	ごぼう・しいたけ・いんげん キャベツ・きゅうり	米・麦 じゃが芋・こんにやく・砂糖 砂糖 ごま	760 36.9	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
6	木 ごはん 牛乳 塩肉じゃが キャベツのじゃこあえ みそ豆	豚肉・油揚げ・ちぎり揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜・人参	玉ねぎ・しいたけ・えだ豆 キャベツ	米 じゃが芋・こんにやく・砂糖 砂糖 油・ごま・ごま油	803 32.2	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
7	金 丸パン(カット) 牛乳 魚フライ 海藻サラダ クリームシチュー	牛乳	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・しめじ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 ごま・油	766 36.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
10	月 ぶち丸麦ごはん 牛乳 県産魚のかば焼き トマトときゅうりのあえもの だご汁 まるくまデー	牛乳	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	米・麦 じゃが芋 砂糖 ごま油	785 28.6	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
11	火 丸パン 牛乳 豆腐ハンバーグマトソース アイアンサラダ コーンと卵のスープ	豆腐ハンバーグ ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ 切干大根	パン 砂糖 砂糖 ごま・ごま油	712 32.4	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
12	水 麦ごはん 牛乳 焼きめざし(1尾) 大豆のあえもの 昆ずん	牛乳	牛乳	人参	もやし・キャベツ 玉ねぎ・しいたけ	米・麦 砂糖 ごま・油	713 30.3	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
13	木 ぶち丸麦ごはん 牛乳 いなもドゥッ ゴーヤの揚げ煮	鶏肉・大豆 鶏肉・大豆	牛乳 もずく・牛乳	人参 人参	玉ねぎ・人参・生姜 玉ねぎ	米・砂糖・てんぷん 油 油	745 30.3	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
14	金 コッペパン 牛乳 焼きそば 人参サラダ ミルクピピンズ	豚肉・かまぼこ	牛乳	人参・ねぎ 人参	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜 きゅうり・玉ねぎ	パン スパゲッティ 砂糖 油 砂糖・てんぷん	733 32.5	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
17	月 ぶち丸麦ごはん 牛乳 ナス入りマーボー豆腐 ナムル	豚肉・大豆・豆腐・みそ	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・なす・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜 もやし・きくらげ	米・麦 砂糖・てんぷん 砂糖 ごま・ごま油	762 34.1	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
18	火 コッペパン(カット) 牛乳 チリコンカン 野菜のスープ煮 フルーツヨーグルト	豚肉・大豆 ベーコン・鶏肉	牛乳	人参・トマト 人参・チンゲン菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ 黄桃・パイナップル	パン 砂糖 油 油	725 32.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
19	水 麦ごはん 牛乳 ししやもフライ(2尾) ゴーヤチャンプルー 春雨汁 ひごまるデー・レイシ	牛乳	牛乳	人参	玉ねぎ・生姜 キャベツ・玉ねぎ	米・麦 パン粉 油 油・ごま油 春雨	759 29.2	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
20	木 ハッスル丼 牛乳 じゃがいものごま酢あえ 高野豆腐のみそ汁	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・生姜 きゅうり・もやし	米・こんにやく・砂糖・てんぷん 油 じゃが芋・砂糖 ごま・ごま油	736 30.1	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
21	金 ミルクパン 牛乳 魚のレモン風味 ごぼうとナッツのサラダ ベーコンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・キャベツ	パン パン 砂糖 砂糖 じゃが芋	729 32.5	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
24	月 ぶち丸麦ごはん 牛乳 レバーと魚の揚げがらめ ゆかりあえ 飲ちゃんデー 夏のついで汁	牛乳	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ	米・麦 じゃが芋・砂糖 砂糖 ごま 油	725 32.3	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
25	火 コッペパン 牛乳 チーズオムレツ ジャーマンポテト 肉団子スープ	牛乳	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ・生姜	パン パン 砂糖 油 油	733 30.6	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
26	水 麦ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め 切干大根の即席漬 じゃがいものみそ汁	豚肉・厚揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ・きくらげ・生姜 切干大根・きゅうり	米・麦 砂糖 砂糖 ごま・ごま油	751 28.9	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
27	木 ポーカカレー 牛乳 ツナサラダ	豚肉・レバー	牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんご・ごぶیره もやし・きゅうり	米・じゃが芋 砂糖 油	776 26.7	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
28	金 食パン 牛乳 じゃがいもがチャップ煮 大豆のファミリーサラダ マーシャルピピンズ	豚肉・ベーコン 大豆・油揚げ・きな粉	牛乳	人参・トマト	玉ねぎ・生姜 キャベツ・えだ豆	パン マカロニ・じゃが芋・砂糖 砂糖 油	777 29.7	① ② ③	① ② ③	① ② ③	

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。

食事は、トレーニングの1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。

スポーツをする人は

日常生活に使う分 + 成長に使う分 + 運動に使う分



の栄養が必要です。

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」「けがをしやすくなる」などの悩みがある人は、食習慣の見直しが必要で、目標達成のカギになるかもしれません。

バランスの良い食事を [3食] 食べよう

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。体に必要な栄養素を適切にとるために主食、主菜、副菜がそろった食事をするように心がけましょう。また、汁物や果物、乳製品をプラスすると、さらに様々な栄養を補うことができます。

副菜: 体の調子を整えるビタミンや無機質が含まれます。
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含まれます。

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。

主食: 体のエネルギーとなる糖質を含みます。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。
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含まれます。

★6月の市産品活用予定★

- 青ネギ、キャベツ、レイシ
- チンゲン菜、小松菜
- トマト、なす

※ 都合により、献立が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。また、食物アレルギー等加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。