



☆今月のテーマ☆  
運動と食事の関係について知ろう

中体連が始まります。練習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。



日	曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) たんぱく質(kcal)	実施
			(赤) おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	(緑) おもに体の調子を整えるものになる おもにカロテン 緑黄色野菜	(黄) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	その他野菜・きのこ・果物	油		
1	木	ごはん 牛乳 塩肉じゃが じゃこあえ みそ豆	豚肉・油揚げ・ちぎり揚げ しらす干し・わかめ	人参	玉ねぎ・えだ豆・しいたけ もやし・きゅうり	米 砂糖	じゃが芋・こんにゃく・砂糖 油	774 31.6	①②③ ①②③
2	金	麦ごはん 牛乳 レバーとポテトのナッツがらめ おかあえ 豚汁	鶏レバー 糸かつお 豆腐・豚肉・みそ	小松菜	もやし・キャベツ 大根・ごぼう・生姜	米・麦 パン	でんぷん・じゃが芋・砂糖 油・カシューナッツ	796 30.2	①②③ ①②③
5	月	ミルクパン 牛乳 魚のマリネ ごまヨサラダ 野菜のスープ煮	ホキ チキンフレーク ウインナー	ピーマン・パプリカ	玉ねぎ もやし・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	こんにゃく パン	でんぷん・砂糖 油 ごま・ノンエグマヨネーズ	814 37.8	①②③ ①②③
6	火	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 梅あえ たぶ	味めぐり「芒種(ぼうしゆ)」 いわし 鶏肉・豆腐・竹輪・かつおだし	生姜 ゆかり	生姜 キャベツ・きゅうり・梅肉 大根・ごぼう・しいたけ	米・麦 砂糖	米・麦 砂糖 油	739 28.9	①②③ ①②③
7	水	玄米パン 牛乳 豚肉とにんにくのスパゲッティ トマトサラダ いりこアーモンド	豚肉 チーズ しらす干し いりこ	人参・小松菜 トマト	玉ねぎ・キャベツ・にんにく レタス・玉ねぎ	パン スパゲッティ 砂糖	パン 油 油・アーモンド	770 39.2	①②③ ①②③
8	木	ごはん 牛乳 あじの香味ソース ごま酢あえ にらたま汁	あじ わかめ 卵・かまぼこ・かつおだし	人参	にんにく キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖	でんぷん・砂糖 油 ごま・ごま油	751 29.8	①②③ ①②③
9	金	麦ごはん 牛乳 ドライカレー 甘夏サラダ とうがんのスープ	豚肉・大豆・レバー 鶏肉・豆腐	人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜 甘夏みかん・キャベツ・きゅうり とうがん・玉ねぎ・コーン	米・麦 砂糖	米・麦 砂糖 油	787 29.0	①②③ ①②③
12	月	黒糖パン 牛乳 チーズオムレツ ジャーマンポテト 肉団子スープ	チーズオムレツ ベーコン ミートボール		玉ねぎ・にんにく キャベツ・もやし・生姜	パン	じゃが芋 春雨 油	750 29.2	①②③ ①②③
13	火	麦ごはん 牛乳 鶏むね肉の野菜あんかけ ゆかりあえ 高野豆腐のみそ汁	鶏肉 ゆかり 高野豆腐・みそ	人参・チンゲン菜 ゆかり	玉ねぎ・しいたけ もやし・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	米・麦 砂糖	小麦粉・でんぷん・砂糖 砂糖	717 34.3	①②③ ①②③
14	水	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ツナサラダ クリームスープ (みかん果汁)	ホキ ツナ 鶏肉・いんげん豆	人参	キャベツ 玉ねぎ・コーン みかんジュース	パン・パン粉 小麦粉 砂糖 油	パン・パン粉 小麦粉 砂糖 油	799 35.2	①②③ ①②③
15	木	ごはん 牛乳 ナス入りマーボー豆腐 ハンサンスー 手作りゆめかけ	豚肉・豆腐・大豆・みそ ハム 糸かつお	人参・ねぎ 人参	玉ねぎ・なす・たけのこ・ しいたけ・にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり	米 砂糖・でんぷん	ごま油・油 ごま油	813 38.3	①②③ ①②③
16	金	ポークカレー 牛乳 海藻サラダ フルーツミックス	豚肉 わかめ・海藻	人参 小松菜	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんご・ブルーベリー キャベツ	米・麦・じゃが芋 砂糖	米・麦・じゃが芋 砂糖 ごま・油	804 24.6	①②③ ①②③
19	月	ミルクパン 牛乳 焼きそば 人参サラダ 甘夏みかん缶	豚肉・かまぼこ ツナ	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 甘夏みかん	パン 砂糖	パン 油 油	753 30.2	①②③ ①②③
20	火	麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそ汁	ひごまるデー 「レイシ(ゴーヤ)」 豆腐・卵・豚肉・糸かつお みそ	ししゃも にら	レイシ(ゴーヤ)	米・麦 パン粉	米・麦 パン粉 油	790 32.1	①②③ ①②③
21	水	食パン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 ナッツサラダ いちごジャム	豚肉・ベーコン 人参	人参・トマト 人参	玉ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり	パン 砂糖	マカロニ・じゃが芋・砂糖 砂糖 カシューナッツ・油	773 26.9	①②③ ①②③
22	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の含め煮 かきたま汁	さば 竹輪・油揚げ 卵・かまぼこ・かつおだし	人参 人参・ねぎ	切干大根・えだ豆 玉ねぎ・しいたけ	米	じゃが芋・でんぷん 油	756 35.7	①②③ ①②③
23	金	ハヤシライス 牛乳 じゅこ豆サラダ	豚肉 大豆	人参・トマト しらす干し	にんにく・生姜・玉ねぎ・ しめじ・セロリ キャベツ・きゅうり	米・麦・じゃが芋 砂糖	米・麦・じゃが芋 砂糖 油・ごま油	771 27.8	①②③ ①②③
26	月	セルフクックバーガー 牛乳 コンサラダ ベーコンスープ	牛肉 ベーコン	人参 人参・小松菜	コーン・キャベツ 玉ねぎ・しめじ	パン・じゃがいも パン粉 砂糖 油	パン・じゃがいも パン粉 砂糖 油	760 24.4	①②③ ①②③
27	火	麦ごはん 牛乳 親子煮 酢みそあえ いりこの香りあえ	カルタンデー 鶏肉・かまぼこ・高野豆腐 みそ	人参・ねぎ わかめ	玉ねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり	米・麦 砂糖	米・麦 砂糖 ごま油	744 37.8	①②③ ①②③
28	水	黒糖パン 牛乳 照り焼きハンバーグ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	ハンバーグ ベーコン		キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖	砂糖・でんぷん 砂糖 油	835 30.8	①②③ ①②③
29	木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの赤みそいため 切干大根の即席漬 春雨汁	豚肉・厚揚げ・大豆・みそ かまぼこ・かつおだし	人参 人参・ねぎ	玉ねぎ・生姜 切干大根・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	米 砂糖・でんぷん	米 砂糖 ごま・ごま油	735 28.3	①②③ ①②③
30	金	麦ごはん 牛乳 きびなごごまフライ 大豆のあえもの 具うどん	きびなご 大豆	人参・ねぎ 昆布だし	玉ねぎ・ごぼう・しいたけ	米・麦 パン粉	米・麦 パン粉 ごま・油	753 31.9	①②③ ①②③

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。なぜなら、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だからです。



スポーツをする人は  
日常生活に使う分

成長に使う分

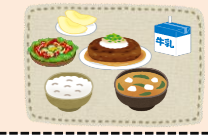
運動に使う分

の栄養が必要ですよ。

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、食習慣の見直しで、目標達成の力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

チームプレーが大切なスポーツはたくさんありますが、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。体に必要な栄養素を適切にとるためには、主食、主菜、副菜のそろった食事をすることがおすすです。汁物や果物、乳製品をプラスすると、さらに様々な栄養素を補うことができます。



ジュシー  
いただきます!

ジュシーの  
学校給食導入50周年を  
記念して、JA熊本果実連より  
無償提供されました。  
50年間熊本の小中学生を  
支えてきたジュシーです。  
感謝していただきます。

★6月の市産品活用予定★  
なす レイシ にら  
きゅうり たまねぎ  
ピーマン じゃがいも

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。