



☆今月のテーマ☆
運動と食事の関係について知ろう

今月は、中体連が行われます。日頃の練習の成果を発揮するためには、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。



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)	実施 清水 武蔵
		(赤) おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質	(緑) おもに体の調子を整えるものになる おもに無機質	(黄) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物	おもにビタミンC	おもに脂質	その他		
3月	ミルクパン 牛乳					パン	794	① ② ③	
	塩焼きそば	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			
	人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖			
	ミルクピーンズ	大豆	スキムミルク			砂糖・でんぷん			
4火	麦ごはん 牛乳					米・麦	778	① ② ③	
	めざし		めざし			油			
	大豆のあえもの	大豆		人参	もやし・キャベツ	砂糖			
	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			
5水	丸パン(カット) 牛乳					パン	788	① ② ③	
	コロケ	牛肉				じゃがいも パン粉			
	ごぼうとナッツのサラダ			人参	ごぼう・きゅうり	砂糖			
	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン			玉ねぎ・キャベツ・コーン	マカロニ			
6木	ごはん 牛乳					米	738	① ② ③	
	きびなごフライ		きびなご			パン粉			
	ゴーヤチャンプルー	高野豆腐・卵・豚肉・系かつお		にら	レイシ(にがうり)	砂糖			
	春雨汁	かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ	春雨			
7金	ハッスル丼 牛乳	豚肉		にら	玉ねぎ・生姜	米・麦・こんにやく・砂糖・でんぷん	735	① ② ③	
	じゃがいものごま酢あえ		わかめ		きゅうり・もやし	じゃが芋・砂糖			
	高野豆腐のみそ汁	油揚げ・高野豆腐・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ				
						ごま・ごま油			
10月	コッパン 牛乳					パン	787	① ② ③	
	じゃがいもケチャップ煮	豚肉・ベーコン		人参・トマト	玉ねぎ・生姜	マカロニ・じゃが芋・砂糖			
	大豆のファミリーサラダ	大豆・油揚げ・きな粉			キャベツ・えだ豆	砂糖			
	甘夏みかん缶				甘夏みかん				
11火	麦ごはん 牛乳	まるごとくまもと ありがとうのひ				米・麦	787	① ② ③	
	県産魚のかば焼き	いわし			生姜	でんぷん・砂糖			
	トマトときゅうりのあえもの		トマト		きゅうり・玉ねぎ	砂糖			
	だご汁	油揚げ	いりこだし・昆布だし	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	すいとんめん・じゃが芋			
12水	丸パン(カット) 牛乳					パン	767	① ② ③	
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト		砂糖			
	アイアンサラダ	ツナ	ひじき	小松菜・人参	切干大根	砂糖			
	コーンと卵のスープ	卵・鶏肉		人参	コーン・玉ねぎ	じゃが芋・でんぷん			
13木	ごはん 牛乳					米	773	① ② ③	
	塩肉じゃが	豚肉・油揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ・しいたけ・えだ豆	じゃが芋・こんにやく・砂糖			
	ゆかりあえ			ゆかり	もやし・キャベツ・きゅうり	砂糖			
	みそ豆	大豆・みそ				砂糖			
14金	ポークカレー 牛乳	豚肉・レバー	スキムミルク・チーズ	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米・麦・じゃが芋	770	① ② ③	
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・玉ねぎ	砂糖			
17月	コッパン(カット) 牛乳	カルタンデー				パン	794	① ② ③	
	チリコンカン	豚肉・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖			
	クリームスープ	鶏肉・いんげん豆	牛乳・スキムミルク・チーズ	人参	玉ねぎ・コーン	マカロニ・じゃが芋			
	フルーツミックス				パイナップル・黄桃	カクテルゼリー			
18火	麦ごはん 牛乳					米・麦	758	① ② ③	
	鶏むね肉とごぼうのレモン風味	鶏肉			ごぼう・玉ねぎ・レモン	小麦粉・でんぷん・砂糖			
	ピーマンとひじきのごま油炒め		ひじき	ピーマン		砂糖			
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	いりこ・いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋			
19水	ミルクパン 牛乳					パン	793	① ② ③	
	チーズオムレツ	チーズオムレツ							
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ・にんにく	じゃが芋			
	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			
20木	ごはん 牛乳					米	810	① ② ③	
	レバーと魚のナッツがらめ	鶏レバー・ホキ				でんぷん・小麦粉・砂糖			
	キャベツのじゃこあえ		しらす干し	チンゲン菜・人参	キャベツ	砂糖			
	フォー	鶏肉・魚すり身あげ		人参・ねぎ	もやし・玉ねぎ・しいたけ・にんにく・生姜・レモン	ビーフン			
21金	麦ごはん 牛乳	ひごまるデー「なす」				米・麦	763	① ② ③	
	ナス入りマーボー豆腐	豚肉・大豆・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			
	ハンサンスウ	ハム		人参	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖			
24月	丸パン(カット) 牛乳					パン	732	① ② ③	
	魚フライ	ホキ				パン粉 小麦粉			
	海藻サラダ		わかめ		もやし・きゅうり	砂糖			
	野菜のスープ煮	ウインナー		人参	キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋			
25火	麦ごはん 牛乳	てっつんデー				米・麦	752	① ② ③	
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	豚肉・厚揚げ		人参	玉ねぎ・生姜	砂糖			
	切干大根の即席漬け			人参	切干大根・きゅうり	砂糖			
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ・いりこだし	ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋			
26水	ミルクパン 牛乳					パン	795	① ② ③	
	豚肉とにんにくのスパゲッティ	豚肉	チーズ	チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	スパゲッティ			
	ツナサラダ	ツナ	海藻めん		もやし・きゅうり	砂糖			
	いりこナッツ		いりこ			砂糖			
27木	ごはん 牛乳					米	735	① ② ③	
	さばの生姜煮	さば			生姜	砂糖			
	酢の物			人参	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖			
	わかめ汁	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				
28金	もずく丼 牛乳	鶏肉・大豆	もずく	人参・ピーマン	玉ねぎ・コーン・生姜	米・麦・砂糖・でんぷん	746	① ② ③	
	イナムドッチ	豚肉・かまぼこ・厚揚げ・みそ・かつおだし		人参・ねぎ	大根・生姜・しいたけ	こんにやく			
	ゴーヤの揚げ煮	味めぐり・城めぐり「首里城」			レイシ(にがうり)	でんぷん・砂糖・じゃが芋			

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、練習と同様に大切なものです。目標を達成するためには、練習でみがかいた技術と、強い精神力が必要です。その土台となるのが、食事と睡眠による体作りです。



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。

一生涯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
1日3食食べよう

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。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とれます。

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とれます。

★6月の市産品活用予定★

青ネギ キャベツ トマト
チンゲン菜 小松菜
なす れいし(にがうり)

※ 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の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。