



6月分 学校給食献立表

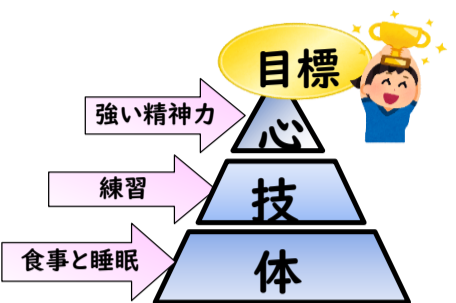


日吉共同調理場

中体連が始まります

スポーツで日頃の成果を發揮するためには、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。

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發揮するためには、練習で培った技術や強い

日常生活 + 成長に + 運動に

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」「けがをしやすい」などの悩みがある人は、食習慣の見直しが、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

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、お互いに力を發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のがおすすめです。また、汁物や果物、乳製品をプラスすると、さらに様々な栄養素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。

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とれます。

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

日 曜	献立名	使用する食品名						実施の有無				栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる		花 陵	力 合	江 南	さ くら	
		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 木	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 酢の物 ピーマンとひじきのごま油炒め	魚・肉・卵・豆・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	人参	たけのこ・ごぼう・しいたけ	米	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	750 31.0
2 金	麦ごはん 牛乳 あじのにんにくソース ごま酢あえ にらたま汁		牛乳	人参	にんにく	米・麦	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	724 27.9
5 月	丸パン 牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ コーンサラダ ベーコンとうずら卵のスープ	豆腐ハンバーグ	牛乳		コーン・キャベツ・きゅうり	パン	砂糖・でんぷん	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	709 27.3
6 火	麦ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそいため 切干大根の即席漬 春雨汁	豚肉・厚揚げ・みそ	牛乳	人参	玉ねぎ・生姜	米・麦	砂糖・でんぷん	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	703 26.1
7 水	ミルクパン 牛乳 きびなごごまフライ ツナサラダ かぼちゃのスープ	カルッチデー きびなご	牛乳			パン	ごま・油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	797 29.2
8 木	ごはん 牛乳 親子煮 酢みそあえ 一食ふりかけ	鶏肉・卵・かまぼこ・高野豆腐	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	米	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	701 29.1
9 金	麦ごはん 牛乳 ナス入りマーボー豆腐 パンサンスー	豚肉・豆腐・大豆・みそ	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜	米・麦	砂糖・でんぷん	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	760 34.1
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	牛乳		玉ねぎ・にんにく	パン	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	719 27.9
13 火	麦ごはん 牛乳 鶏むね肉の野菜あんかけ ゆかりあえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・しいたけ	米・麦	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	732 33.6
14 水	コッペカット 牛乳 焼きそば 人参サラダ 黒糖ビーンズ	豚肉・かまぼこ	牛乳	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	パン	スパゲッティ	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	746 31.3
15 木	ごはん 牛乳 ドライカレー グリーンサラダ 冬瓜スープ	豚肉・大豆	牛乳	人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜	米	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	702 26.0
16 金	麦ごはん 牛乳 具うどん 大豆のあえもの 手作りふりかけ	鶏肉・かまぼこ・厚揚げ・かつお節(出し)	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	米・麦	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	702 26.9
19 月	食パン 牛乳 豚肉とにんにくのスパゲッティ もやしのサラダ マーシャルピンズ	豚肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	パン	スパゲッティ	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	817 31.1
20 火	麦ごはん 牛乳 小さいわしフライ ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそ汁	豆腐・卵・豚肉・糸かつお	牛乳	人参・ねぎ	もやし・レイシ(にがうり)	米・麦	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	716 27.0
21 水	ミルクパン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 ごぼうサラダ みかん果汁	豚肉・ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ・生姜	パン	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	777 26.3
22 木	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 梅あえ だぶ	味の旅『梅雨』 いわし	牛乳	人参	生姜	米	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	805 27.5
23 金	麦ごはん 牛乳 レバーとポテトの揚げがらめ おかあえ 豚汁	鶏レバー	牛乳	人参	玉ねぎ	米・麦	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	734 27.0
26 月	黒糖パン 牛乳 魚のマリネ ごまヨササラダ 野菜のスープ煮	ホキ	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ	パン	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	725 36.5
27 火	麦ごはん 牛乳 塩肉じゃが わかめともやしのあえもの みそ豆	豚肉・油揚げ・ちぎり揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ・しいたけ	米・麦	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	744 28.7
28 水	丸パン 牛乳 魚フライ 甘夏サラダ クリームスープ	ホキ	牛乳		玉ねぎ	パン	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	704 28.3
29 木	ポークカレー 牛乳 海藻サラダ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ	米・じゃが芋	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	742 22.4
30 金	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の含め煮 かきたま汁	塩さば	牛乳	人参	切干大根・いんげん	米・麦	油	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	724 33.0

※ 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。

※ 都合により、献立が変更する場合があります。