



6月 学校給食献立表



☆今月のテーマ☆
運動と食事の関係について知ろう

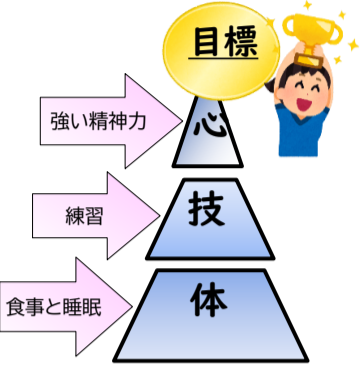


日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	給食の有無				
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			中学校生徒	出水中	湖東中	託麻中	出水商中
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		中学校生徒	出水中	湖東中	託麻中	出水商中
3	月	ごはん 牛乳 塩肉じゃが キャベツのじゃこあえ みそ豆	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	764	○	○	○	○	
4	火	ぶち丸麦ごはん 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 厚揚げのみそ汁		牛乳	鶏肉	チンゲン菜	玉ねぎ	小麦粉・でんぷん・砂糖	油脂	743	○	○	○	
5	水	ミルクパン(減量) 牛乳 豚肉とにんにくのスパゲッティ ツナサラダ		牛乳	豚肉	チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	スパゲッティ	油脂	746	○	○	○	
6	木	もずく丼 牛乳 イナムドッチ ゴーヤの揚げ煮	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	油脂	722	○	○	○	○	
7	金	食パン(減量) 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 大豆のファミリーサラダ(Fe・Ca) マーシャルピンス	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	油脂	769	○	○	○	○		
10	月	ごはん 牛乳 ナス入りマーボー豆腐 ハンサンスウ 一食焼きのり	豚肉・大豆・豆腐・みそ	人参・ねぎ	玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油・油	773	○	○	○	○		
11	火	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		牛乳	いわし	人参	玉ねぎ・きゅうり	でんぷん・砂糖	油脂	784	○	○	○	
12	水	コッペパン(カット) 牛乳 焼きそば 人参サラダ パイン缶	豚肉・かまぼこ	青のり	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	油脂	731	○	○	○		
13	木	ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ	豚肉・レバー	人参	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋	油脂	757	○	○	○		
14	金	丸パン(カット) 牛乳 豆腐ハンバーグトマトソース アイアンサラダ コーンと卵のスープ	豆腐ハンバーグ	トマト	人参	切干大根	砂糖	ごま・ごま油	729	○	○	○		
17	月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(1人2尾) ゴーヤチャンプルー 春雨汁		牛乳	ししゃも	人参	キャベツ・玉ねぎ	パン粉	油脂	760	○	○	○	
18	火	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	にら	にら	玉ねぎ・生姜	米・麦・じゃが芋・砂糖	油脂	724	○	○	○		
19	水	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	ホキ	チンゲン菜・人参	レモン	でんぷん・砂糖	油脂	769	○	○	○	
20	木	ぶち丸麦ごはん 牛乳 焼きめざし(1人1尾) 大豆のあえもの 貝うどん		牛乳	めざし	人参	もやし・キャベツ	砂糖	ごま・油	734	○	○	○	
21	金	コッペパン(カット) 牛乳 チリコンカン 野菜のスープ煮 ヨーグルト	豚肉・大豆	人参・ピーマン・トマト	人参	玉ねぎ・にんにく	砂糖	油	737	○	○	○		
24	月	ごはん 牛乳 レバーと魚の揚げがらめ ゆかりあえ 夏のっぺい汁		牛乳	レバー・ホキ	人参	ゆかり	米	721	○	○	○		
25	火	ぶち丸麦ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め 切干大根の即席漬け じゃがいものみそ汁		牛乳	豚肉・厚揚げ	人参	玉ねぎ・生姜	砂糖	油・ごま油	749	○	○	○	
26	水	丸パン(減量カット) 牛乳 コロッケ 海藻サラダ クリームシチュー		牛乳	牛肉	人参	玉ねぎ・きゅうり	パン	811	○	○	○		
27	木	ぶち丸麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 酢の物 いりこの揚げがらめ	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ	人参・小松菜	玉ねぎ・しめじ	マカロニ・じゃが芋	油脂	31.5	○	○	○		
28	金	ココアパン(減量) 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	パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	油脂	729	○	○	○		

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。

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、食習慣の見直しが目録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とれます。

★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。