

## スポーツと食事

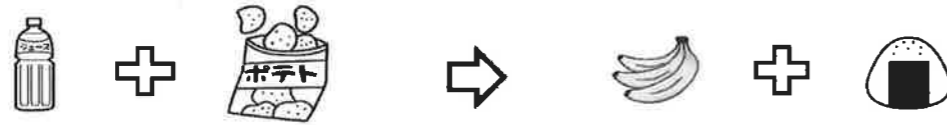
部活動や習い事などで、スポーツをがんばっているみなさん。トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要な栄養量に加えて、運動で消費する分を補うようにしましょう。

### ☆食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

①主食	②主菜	③副菜	④汁物	⑤牛乳・乳製品	⑥果物
主にエネルギー源となるごはん・パン・麺などの穀類	主にたんぱく源となる肉・魚・大豆製品のおかず	野菜・海藻・きのこ・いも類のおかず	野菜・海藻・きのこ・豆腐などが入った具だくさんの汁		

### ☆間食(補食)のとり方

スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べすぎて食事が食べられなくなると、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物、麦茶や牛乳などを組み合わせることをおすすめします。



### ☆意識してとりたい栄養素

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体を作り、けがを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

《鉄を多く含む食べもの》

《カルシウムを多く含む食べもの》



肉 赤身の魚 貝類  
大豆製品 海藻  
小松菜などの青菜



骨ごと食べられる小魚  
桜えび 牛乳・乳製品  
大豆製品 小松菜などの青菜



そして、こまめな水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高いときには熱中症にも注意が必要です。

5月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー627kcal(640) たんぱく質25.1g(24) 脂質20.4g(22)
中学校	エネルギー759kcal(820) たんぱく質29.5g(30) 脂質23.7g(27)

## 5月 予定献立表

～5月の浦幌産食材～  
豆類 牛乳 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考	
1火	五目うどん ゆでうどん 鶏肉 ほうれん草 長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ とりから かつおエキス 昆布エキス		かぼちゃの天ぷら かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ 小麦粉) 米油	小松菜のごまあえ 小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳		
2水	ごはん 米	わかめのみそ汁 豆腐 カットわかめ 長ねぎ かつお節 にんじん かつおエキス 昆布エキス	豚肉とごぼうのつくね 豚ひき肉 ごぼう 生姜 卵	ほうれん草のしらすあえ ほうれん草 にんじん もやし ちりめん ごま	牛乳		
7月	ごはん 米	けんちん汁 じゃがいも 豆腐 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	あじフライ あじフライ(あじ パン粉 小麦粉) 米油	いんげんのごまみそ和え さやいんげん もやし ごま しめじ	牛乳		
8火	しょうゆラーメン 中華めん つと メンマ もやし 長ねぎ 生薑 にんにく ラード 豚骨 白菜 ごま油 ラーメンスープ 鳳凰醤油(豚・鶏ガラスープ ポークエキス 魚醤 たまねぎ にんにく 豚肉 豚脂 ごま)		青のいもポテト じゃがいも 青のり 米油	大根サラダ きゅうり 大根 にんじん かつお節 ドレッシング(玉ねぎ チキンエキス レモン ししいたけ にんにく 生薑 魚介エキス)	牛乳		
9水	ごはん・味噌汁のり 米 味噌汁のり(煮干エキス)	豆腐のみそ汁 豆腐 大根 長ねぎ カットわかめ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	厚揚げのどぼろ煮 厚揚げ にら 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 生薑 かつおエキス 昆布エキス	三色おひたし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳		
10木	エビピラフ 米 えび 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん えだまめ パター コンソメ	きのこのコンソメスープ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ペーコン コンソメ	たらのスパイス焼き たら シーズニングスパイス パン粉 オリーブ油	コーンサラダ キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナ	牛乳	ジョアは りんご味	
11金	ミルクペーパーン 小麦粉 ショートニング 卵 イースト 牛乳 パター マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖	クリームシチュー じゃがいも たまねぎ にんじん ペーコン えだまめ 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム コンソメ	照り焼きチキン 鶏肉 生姜	コーンスローサラダ キャベツ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ	牛乳		
14月	キーマカレー 米 大豆 豚ひき肉 大豆 ビーンズ たまねぎ にんじん りんご にんにく ケチャップ ウスターソース 香辛料 コンソメ 小麦粉 パター		マンゴーミルクデザート ミルクデザート(マンゴー味) 牛乳 バイン(缶) 黄桃(缶)			牛乳	
15火	やきそば 蒸し中華めん 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ 生薑 ごま油 焼きそばソース(りんご含む)		チーズフライドポテト じゃがいも 粉チーズ 米油	中華あえ もやし きゅうり にんじん きくらげ アーモンド ラー油	牛乳		
16水	ごはん 米	大根のみそ汁 大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	彩り生薑焼き 豚肉 たまねぎ にんじん えだまめ 生薑 水あめ ごま	ほうれん草のおひたし ほうれん草 もやし かつお節	牛乳		
17木	ちりめん入り梅ご飯 米 ちりめん 梅 ごま 青菜	豆腐のすまし汁 豆腐 大根 みつば にんじん かつお節 かつおエキス こんぶエキス	五目たまご焼き 卵焼き(卵 にんじん たまねぎ ほうれん草 豚肉 干しいたけ 魚介パウダー)	ささみときゅうりのからしあえ ささみ水煮 きゅうり にんじん	牛乳		
18金	チーズパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チーズ	白菜とベーコンのスープ ベーコン たまねぎ にんじん 白菜 セロリ とりから コンソメ	コロケ コロケ(じゃがいも 小麦粉 たまねぎ 牛肉 パン粉) 米油	フロッキーサラダ フロッキー きゅうり キャベツ ハム りんご酢	牛乳		
21月	ごはん 米	かきたま汁 にんじん 長ねぎ たまねぎ えのき 卵 かつお節 かつおエキス	さんまの塩焼き さんま	きんぴらごぼう 豚肉 ごぼう にんじん つきこんにやく とうがらし	牛乳		
22火	アスパラ入りシーフードパスタ スパゲティ えび いか あさり にんじん たまねぎ アスパラ セロリ にんにく コンソメ		ベーコンポテト じゃがいも ベーコン チーズ パセリ 牛乳	大豆のサラダ 大豆 ハム りんご きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ	牛乳		
23水	ごはん 米	豚キムチ豆腐 豚肉 豆腐 白菜 長ねぎ キムチ(りんご オキアミ) ごま油	餃子 焼きキョウザ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 にら たまねぎ ごま油 オイスター ソース 卵白粉)	切り干し大根のピリ辛炒め 豚肉 切り干し大根 にんじん 昆布 ごま油 とうがらし	牛乳	餃子 小・中2個 幼・保1個	
24木	わかめごはん 米 米サラダ油 わかめごはんの素	さつま汁 鶏肉 さつまいも こんにやく にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス	鮭の焼きつけ 鮭	大根とツナのサラダ 大根 きゅうり にんじん ツナ	牛乳		
25金	チョコチップパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チョコレート	アルファベットのスープ マカロニ ベーコン ほうれん草 パセリ にんじん たまねぎ コンソメ	鶏肉のレモン焼き 鶏肉 生姜 レモン汁 パセリ	シーサーサラダ フロッキー にんじん キャベツ ハム ドレッシング(卵 チーズなど乳成分を含む)	牛乳		
28月	ポークカレー 米 大豆 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん りんご 生薑 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース ケチャップ 小麦粉 パター 香辛料 はちみつ コンソメ		ヨーグルトあえ バイン(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト	チーズ(中) チーズ	牛乳	チーズは 中学校のみ	
29火	親子うどん ゆでうどん 鶏肉 つと 卵 にんじん ほうれん草 長ねぎ とりから かつおエキス 昆布エキス とうがらし		ちくわの香味揚げ 焼きちくわ 小麦粉 青のり カレー粉 米油	白菜のおひたし 白菜 もやし かつお節	牛乳		
30水	ごはん 米	豚汁 豚肉 豆腐 こんにやく じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生薑 かつお節 かつおエキス 昆布エキス とうがらし	ホッケのピリッと焼き ほっけ 生薑 にんにく 豆板醤 ごま油 ごま	磯あえ ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳		
31木	★チキンライス 米 鶏肉 たまねぎ にんじん えだまめ パター ケチャップ コンソメ	ほうれん草とベーコンのスープ ベーコン たまねぎ にんじん ほうれん草 とりから コンソメ	豚焼きたまご・ケチャップ 卵・ケチャップ(トマト たまねぎ)	キャベツとコーンのサラダ キャベツ コーン きゅうり	牛乳	ケチャップは 園芸	

★ 材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★ 各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

★ 31日(木)はセルフオムライスです。お好みで、薄焼きたまごをキチンライスの上のせて、ケチャップをかけてください。