

5月予定献立表

平成27年4月30日
富士見町立富士見中学校



部活で活躍するためにも、きちんと食事をとろう！

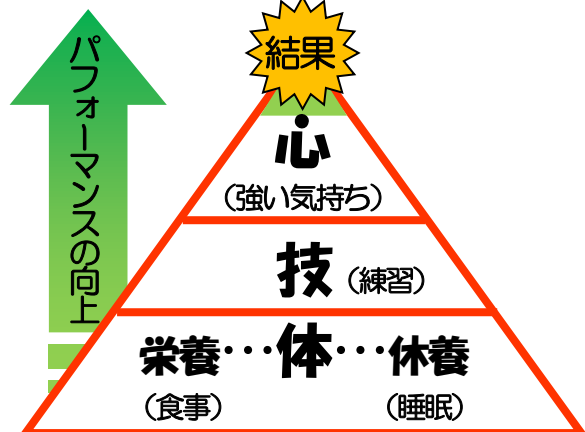
結果を出すために
必要な要素

You are what you eat!

(あなたの体は、あなたの食べたものでできている！)

いよいよ、3年生にとって大事な大会、中体連が近づいてきましたね。部活の厳しい練習をこなしたり、試合で力を発揮したりするためには、「戦える丈夫な体」が必要です。そのためには、**毎日、栄養バランスのよい食事をとることが第一**。なぜなら、**私たちの体は、私たちの食べたものでできているから**です。

練習の成果や結果は、「土台」である体があってはじめて得られます。運動能力を向上させるために、食事の内容を見直してみましよう。**栄養バランスのよい食事のお手本は給食！主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品がそろった食事を目指そう！**



結果を出すための土台である**体**が強靱だと、練習**技**の効果が得やすくなり、気持ち**心**が強くなるため、より高いパフォーマンスを発揮できます。また、**栄養**(食事)と**休養**(睡眠)は、毎日練習するために欠かせない要素です。

スポーツ別、栄養満点献立 実施日

スポーツの種類によって、つきたい力が違うので、必要な栄養素も違います。

- 11日(月) 野球・陸上や水泳の短距離・卓球の選手向け
- 19日(火) 陸上や水泳の長距離、スピードスケートの選手向け
- 29日(金) サッカー・バレー・バスケ・テニス・柔道の選手向け

予定献立		赤						緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
		主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	糖質	脂質	脂質	塩分		
5月2日は八十八夜		大豆 レドキドニー 豚もも肉	牛乳 寒天 生クリーム	人参 カボチャ パセリ アスパラガス	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン	マールド コッペン マカロニ 上白糖 三温糖 甘納豆	米油	826kcal	27.4g	28%	3.0g		「夏も近づく八十八夜〜♪」という歌がありますね。立春から数えて八十八日目のことを言います。この日にお茶を飲むと健康に過ごせるといわれています。
5月5日は端午の節句		ちくわ 絹ごし豆腐 卵 うずらの卵 みそ	牛乳 シシヤモ あおのり	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ 白菜 もやし	ご飯 こんにやく 片栗粉 薄力粉 上白糖 かしわもち	揚げ油 あぶらえ	837kcal	33.5g	23%	2.4g	かしわのもちを包んでいるかしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起物として食べられます。	
8がつく「歯」の日		あさり サバ さきいか	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 パン粉	米油 バター かぶ油 ごま油	824kcal	38.0g	32%	3.6g	よく噛んで食べると、脳に流れる血液量が増えるので、脳の活性化にも効果があります。	
野球・陸上や水泳の短距離・卓球選手のみなさん向け 栄養満点献立		絹ごし豆腐 鶏手羽肉 卵	牛乳	みつば アスパラ 赤ピーマン	玉ねぎ えのき しょうが キャベツ 果物	ご飯 発芽玄米 片栗粉 上白糖 マカロニ	米油	792kcal	34.1g	27%	2.4g	11(月)の給食について 野球・陸上や水泳の短距離・卓球選手向け 栄養満点献立 【数秒から一分程度の短い時間で大きな力を出すことが求められる競技です。】 網かけしてあるものは、11日の給食に使っている食材。 ポイント1 ・強い筋肉を作るために たんぱく質 をとろう ・たんぱく質を多く含む食品…肉・魚・卵・大豆製品 ポイント2 ・強い腱や人体を作る コラーゲン と、コラーゲンを体の中で作るために かかせないビタミンC をとろう ・コラーゲンを多く含む食品…牛すじ肉・とり手羽肉 ・ビタミンCを多く含む食品…野菜・果物 ポイント3 ・エネルギー源となる 炭水化物 をとろう ・炭水化物を多く含む食品… ご飯・パン・めん もち・いも類	
11月		えのきのふわふわ汁 とりてばもとのさっぱり煮 カラフルサラダ 果物	生揚げ みそ カツオ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 乾わかめ	しそ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく ふき 果物 干し椎茸	ご飯 片栗粉 じゃがいも 三温糖 こんにやく	揚げ油	780kcal	34.6g	23%	3.1g	よ	
12月		しょうゆラーメン汁 カップ花シュウマイ ナムル	豚肩肉 なると 鶏ひき肉 豚ひき肉	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし 白菜	ラーメン 薄力粉 片栗粉 焼売の皮	米油 ごま油 白ゆりごま	820kcal	33.2g	24%	3.3g		
13日		とりごぼう汁 キャベツメンチカツ チーズ入りサラダ	鶏もも肉 木綿豆腐 豚ひき肉 卵	牛乳 チーズ	人参 アスパラ	ごぼう 玉ねぎ えのき ねぎ キャベツ コーン 大根 きゅうり	ご飯 パン粉 薄力粉 上白糖	米油 揚げ油	839kcal	32.9g	27%	2.7g	
14日		ポトフ レッドキドニーサラダ	ベーコン 豚肩肉 レドキドニー	牛乳	人参 パセリ アスパラ	白菜 セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン 上白糖 じゃがいも	バター 米油 白ゆりごま 白すりごま	789kcal	26.1g	29%	2.9g	
15日		セサミトースト											

今月の給食目標
バランスのよい食事をしよう！



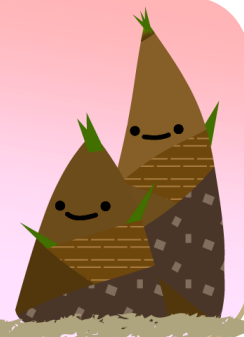
栄養教諭 嶋山

今月の献立に込めた思い・ポイント

- ・中体連に向けて、バランスのよい食事を体得できるメニュー。
- ・春が旬の食材をたくさん使って、春を感じることができるメニュー。

今月の旬の食材

コーレ・たけのこ・ふき・よもぎなどの山菜 きぬさや 新じゃがいも 新キャベツ 新ゴボウ 新玉ねぎ アスパラガス かんきつ類 メロン アジ カツオ タチウオ イカ 鯛



予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ	
		主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質		
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	塩分		
18	毎月第三月曜日は郷土食の日① ご飯	豚汁 コーレと凍り豆腐の卵とし 梅肉あえ ミニトマト 2コ	豚もも肉 油揚げ みそ 卵 鶏もも肉 凍り豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 カチリ	人参 青梗菜 ミント	大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ 干し椎田 キャベツ きゅうり えのき 梅	ご飯 こんにゃく さといも 三温糖	米油	772kcal 35g 23% 3.1g	富士見町の全小中学校で、諏訪地域・富士見町の郷土食を味わう日です。第1回目の今日は町内産のコーレを使った卵とし。コーレは、地域によってはウルイやギボシとも呼ばれています。
19	陸上や水泳の長距離・スピードスケート選手のみなさん向け 栄養満点献立 発芽玄米 ご飯	卵そうめん汁 レバーのごまみそ ひじきサラダ 果物	豚肩肉 豚レバー みそ ツナ	牛乳 ひじき	おひじき 人参 ピーマン	玉ねぎ えのき コーン きゅうり キャベツ しょうが 果物	ご飯 発芽玄米 そうめん 片栗粉 三温糖 上白糖	揚げ油 米油 白りごま	843kcal 31.7g 21% 2.2g	19日(火)の給食について 陸上や水泳の長距離・スピードスケート選手向け 栄養満点献立 〔長時間にわたって、コンスタントに力を発揮し続ける競技。持久力の強化が必須です。〕
20	水 うどん	カレー南蛮汁 イカリング 2コ じゃがいものシャキシャキサラダ	鶏もも肉 油揚げ うずらの卵 イカ	牛乳 あおのり	人参	玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ	うどん 片栗粉 三温糖 薄力粉 じゃがいも 上白糖	米油 ごま油	833kcal 33.1g 26% 3.6g	ポイント1 ・運動量が多く、エネルギー消費が激しいため、 炭水化物(糖質) を十分にとろう! ご飯などの主食は必ず食べる。 ・補食におにぎりやカステラや果汁100%ジュース 網かけしてあるものは、19日の給食に使っている食材。
21	木 アサリご飯	さつまいものみそ汁 魚の韓国焼き ゆかりあえ	あさり 油揚げ 凍り豆腐 みそ メルルーサ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根	ご飯 三温糖 さつまいも	ごま油 白りごま	786kcal 37.8g 19% 4.1g	ポイント2 ・炭水化物(糖質)を効率よくエネルギーに変換するために必要な ビタミンB1 をとろう ・ビタミンB1を多く含む食品…豚肉・ハム・玄米
22	金 黒糖パン	コーンポタージュ チキンピカタ アスパラガスサラダ	鶏もも肉 卵	牛乳 粉チーズ	パセリ 卵カス	玉ねぎ コーン キャベツ	ご飯 三温糖 薄力粉 じゃがいも	バター 米油 ごま油	797kcal 36.5g 27% 3.8g	ポイント3 ・全身に酸素を運ぶ役割をもつ「ヘモグロビン」の材料となる たんぱく質 と 鉄分 をとろう ・たんぱく質を多く含む食品…肉・魚・卵・大豆製品 ・鉄分を多く含む食品…ひじき・牛もも肉 ほうれん草・レバーのりの佃煮
25	月 ご飯	黄金団子汁 ちくわのかば焼き 納豆あえ ブルーベリーゼリー	みそ ちくわ ひきわり納豆	牛乳 焼きのり	カボチャ ほうれん草 人参	玉ねぎ 大根 ねぎ もやし ブルーベリー	ご飯 白玉粉 ゼリーの素 片栗粉 水あめ 三温糖	揚げ油 白りごま	843kcal 27.4g 16% 3.7g	29日(金)の給食について サッカー・バレー・バスケ・テニス 柔道選手向け 栄養満点献立 〔瞬発的で機敏な動きを、長時間繰り返す競技。筋力、瞬発力、持久力が総合的に必要です。〕
26	火 ご飯	きのご寒天スープ 豆腐ハンバーグ カレービーフン	木綿豆腐 豚ひき肉 卵 豚もも肉 いゆ	牛乳 寒天 ひじき	青梗菜 人参 ピーマン	えのき しめじ エリンギ 玉ねぎ	ご飯 パン粉 片栗粉 ビーフン 三温糖	米油 ごま油	776kcal 33.3g 25% 2.6g	ポイント1 網かけしてあるものは、29日の給食に使っている食材。 ・筋力を高めるため ・たんぱく質を多く含む食品…肉・魚・卵・大豆製品
27	水 きしめん	山菜しめん汁 キスの香り天ぷら かぼちゃ天ぷら ごま酢あえ 果物	豚肩肉 油揚げ キス 卵	牛乳 こんぶ 桜えび 乾煎りか	人参 カボチャ	しめじ ふき わらび ぜんまい 筍 ねぎ キャベツ きゅうり 果物	きしめん 薄力粉 米粉 三温糖	米油 揚げ油 白りごま	793kcal 30.5g 22% 3.1g	ポイント2 ・炭水化物(糖質)をしっかりとしてエネルギー補給&集中力を向上させよう! 果物もGOOD! ・ご飯・めん・パンなどの主食をしっかりとする ・エネルギー変換を助ける ビタミンB1 もとれる発芽玄米ご飯がおすすめ
28	木 豆じゃこご飯	チゲ豚汁 魚の門前みそ焼き こぶ漬け	大豆 みそ 豚肩肉 木綿豆腐 ハム 卵 魚	牛乳 昆布 カチリ チーズ あおのり	人参	キムチ漬 しょうが ねぎ にんにく 大根 ごぼう 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯	ごま油	797kcal 36.2g 32% 3.4g	ポイント3 ・相手選手との接触プレイでも負けない強いからだのために、骨の主成分である カルシウム をとろう! ・カルシウムを多く含む食品…牛乳・ヨーグルト チーズ・小魚
29	金 米粉パン	野菜スープ マカロニグラタン 小魚サラダ 果物	鶏もも肉	牛乳 チーズ カチリ	小松菜 卵カス 人参	玉ねぎ もやし コーン エリンギ きゅうり キャベツ 果物	米粉パン 薄力粉 上白糖 マカロニ	バター 白りごま ごま油	823kcal 27.6g 30% 3.5g	

LET'S COOK!! キムチース肉じゃが

材料4人分

豚もも肉(こま切れ)…120g
白菜キムチ ……80g
じゃがいも ……中2コ
にんじん ……1/2本
玉ねぎ ……1/2コ
炒め油 ……小さじ1/2
三温糖 ……小さじ4
みりん ……小さじ1
薄口しょう油 ……大さじ1
中華だし粉末 ……小さじ1/2
とけるチーズ ……25g

作り方

- ① じゃがいもは厚さ2cmのいちょう切り、にんじんは厚さ5mmのいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 豚肉と白菜キムチを油で炒める。じゃがいも・にんじん・玉ねぎも加え、具材が隠れきらない程度の水を加えて煮込む。
- ③ 野菜に完全に火が通る前に調味料を加え、さらに煮る。
- ④ 仕上げにチーズを加えて、チーズが溶けて全体になじんだら完成。

イラスト：少年写真新聞社 わんぱぐ、参考：強い体をつくる部活ごはん(文化出版局)

*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
*5月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー809(820)kcal、たんぱく質32.7(30)g、脂質26(25~30)%、塩分3.1(3.0)g

主な使用食材の産地 4月

よつちやばり米 みそ 大根 もち米 ねぎ おからこんにゃく 長野県 豚肉 鶏肉 豆腐 えのき アップル ス 小から 中野市 山梨県 えのき 飯田市 しめじ 上伊那
なめこ 原村 諏訪市 きゅうり 北海道 玉ねぎ 鮭 じゃがいも 青森県 にんにく
いか ごぼう 三陸わかめ 茨城県 人参 大根 大根 白菜 栃木県 うど 群馬県
きゅうり 茨城県 青梗菜 ほうれん草 埼玉県 干菜 人参 大根 さといも
ねぎ 神奈川県 春キャベツ 山梨県 もやし 静岡県 いちご 徳島県 愛媛県 清見オレンジ
高知県 しょうが 熊本県 ぽろ あまなつ 大分県 かり
鹿児島県 じゃがいも 九州 竹 木耳
韓国 乾煎りか 鯖 赤ピーマン