

5月 予定献立表

平成28年4月29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！

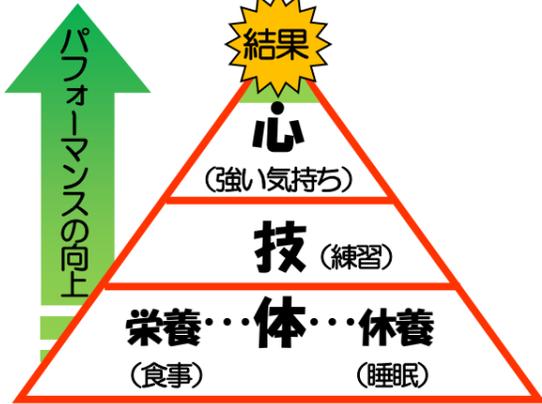
結果を出すために
必要な要素

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。

- 10日(火) 野球・陸上や水泳の短距離・卓球の選手向け
- 17日(火) 陸上や水泳の長距離、スピードスケートの選手向け
- 27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	
		主に身体の組織を作る		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		
5月1日は八十八夜										
2月	ご飯	もずく汁 玉子焼き 寒天のごまドレあえ 抹茶ミルクかん	ハム 卵	牛乳 もずく チーズ 青のり 寒天 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン えのき キャベツ もやし にんにく	米 上白糖 甘納豆	ねりごま ごま油	805kcal 29.7g 32% 2.9g	「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88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										
9月	ご飯	すまし汁 ししゃものこいのぼり揚げ 磯香あえ かしわもち(みそ味)	はんぺん 絹ごし豆腐 卵 うすらの卵	牛乳 シシヤモ 青のり 焼きのり	にんじん みつば ほうれん草	えのき 白菜 もやし キャベツ	米 薄力粉 かしわもち	米油 揚げ油	799kcal 33.4g 22% 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」の縁起物として使われます。
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										
10日	発芽玄米 ご飯	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(かんきつ類)	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(柑類)	米 発芽玄米 片栗粉 上白糖 マカロニ	菜種油	799kcal 34.2g 27% 2.4g	10日(火)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、10日の給食に使っている食材。
11日	ラーメン	しょうゆラーメン汁 花シューマイ ナムル	豚肩肉 なると 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	菜種油 ごま油 白りごま	821kcal 33.2g 25% 3.3g	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
12日	ご飯	キヌサヤのみそ汁 カツオの新玉ソース ひじきの五目煮	生揚げ みそ カツオ さつまいも 豚もも肉	牛乳 ひじき	枝豆 しそ にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	米 片栗粉 じゃがいも 三温糖 こんにゃく さつまいも	米油 揚げ油 菜種油	807kcal 36.2g 23% 2.8g	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欠かせない 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
13日	ピザ トースト	ポトフ レッドキドニーサラダ ヨーグルト	ベーコン 豚肩肉 レドキドニ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 パセリ アスパラ ピーマン	白菜 セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	食パン 上白糖 じゃがいも	菜種油	789kcal 26.1g 29% 2.9g	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

*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。

イラスト：少年写真新聞社、参考：強い体をつくる部活ごはん(文化出版局)

*5月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー810(820)kcal、たんぱく質33.3(30)g、脂質25(25~30)%、塩分3.2(3.0)g

今月の給食目標
バランスのよい食事をしよう!



栄養教諭 畠山

今月の献立に込めた思い・ポイント

- ・中体連に向けて、スポーツ栄養に関するメニューを取り入れ、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 アサリ キス



予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ	
		主に身体の組織を作る		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		
毎月第三月曜日は郷土食の日①										
16月	ご飯	豚汁 コシと凍り豆腐の卵とし 梅肉あえ	豚かた肉 油揚げ みそ 卵 凍り豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳	人参	大根 ごぼう 玉ねぎ えのき 白菜 ねぎ 生しいたけ キャベツ きゅうり 梅 コーレ	米 じゃがいも 三温糖 上白糖	菜種油	776kcal 34.6g 24% 3.2g	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ンとも呼ばれています。
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										
17火	発芽玄米ご飯	卵そうめん汁 レバーのごまみそ 鉄分たっぷりおひたし 果物(かんきつ類)	豚肩肉 豚レバー みそ 卵	牛乳 ひじき	おひじき にんじん ピーマン ほうれん草 小松菜	玉ねぎ えのき キャベツ しょうが 果物(柑橘類)	米 発芽玄米 そうめん 片栗粉 上白糖 さつまいも	米油 揚げ油 ごま油 白りごま	817kcal 30.8g 20% 2.6g	17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。〕
18水	うどん	8がつく「歯」の日 カレー南蛮汁 イカリング 2コ シャキシャキあえ	豚もも肉 油揚げ うすらの卵無添加 調味料	牛乳 青のり ひじき	にんじん	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 揚げ油 ごま油 菜種油	858kcal 34.2g 24% 3.7g	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、17日の給食に使っている食材。
19木	アサリご飯	新じゃがのみそ汁 ホキの韓国焼き ゆかりあえ	あさり 油揚げ 凍り豆腐 みそ ホキ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう えのき 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根	米 三温糖 さつまいも	ごま油 白りごま	805kcal 36.4g 24% 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
20金	コッパパン	コーンポタージュ チキンピカタ アスパラガスサラダ イチゴジャム	鶏もも肉 卵	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	パセリ アスパガス	玉ねぎ コーン キャベツ	コッパパン 上白糖 薄力粉 じゃがいも 仔丁ジャム	無塩バター 菜種油 ごま油	827kcal 36.6g 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 …牛もも肉 ほうれん草・レバー のりの佃煮
23月	豆じゃこご飯	チゲ豚汁 大あじの門前みそ焼き こぶ漬け	大豆 みそ 豚バラ肉 木綿豆腐 大あじ	牛乳 昆布 カチリ	にんじん	白菜キムチ しょうが ねぎ にんにく 大根 ごぼう 白菜 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米	ごま油	792kcal 35.9g 28% 3.5g	27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。〕
24火	ご飯	田舎汁 豆腐ハンバーグ カレービーフン	木綿豆腐 みそ 豚ひき肉 卵 豚もも肉 いりか	牛乳 昆布 ひじき	人参 ピーマン ほうれん草	大根 ねぎ しめじ 玉ねぎ	ご飯 パン粉 片栗粉 ビーフン 三温糖	菜種油 ごま油	830kcal 37.0g 25% 3.0g	ポイント1 網かけしてあるものは、27日の給食に使っている食材。 ・筋力を高めるために、 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
25水	きしめん	山菜きしめん汁 キスの香り天ぷら かぼちゃ天ぷら ごま酢あえ	豚肩肉 油揚げ キス 卵	牛乳 こんぶ 桜えび 乾燥わかめ	人参 カボチャ	しめじ ぶき わらび ぜんまい 筍 ねぎ キャベツ きゅうり	きしめん 薄力粉 米粉 三温糖	米油 揚げ油 ごま油 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
26木	ご飯	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 アスパガス	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	847kcal 33.2g 27% 2.7g	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
27金	米粉パン	野菜スープ マカロニグラタン 小魚サラダ ミニトマト	鶏もも肉 無添加ベーコン	牛乳 チーズ カチリ	小松菜 アスパガス 人参 ミント	玉ねぎ ちやし コーン エリンギ きゅうり キャベツ	米粉パン 薄力粉 上白糖 マカロニ	無塩バター 白りごま ごま油 菜種油	844kcal 28.5g 30% 3.9g	
30月	豆とひき肉のあんかけ丼	ワカメスープ ラーメンサラダ メロン	豚ひき肉 木綿豆腐 凍り豆腐 ホタテ 無添加わかめ	牛乳 乾燥わかめ	赤ピーマン にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン メロン	米 三温糖 片栗粉 中華めん	菜種油 ごま油 白りごま	800kcal 32.3g 22% 3.4g	旬 世界中に多くの品種があるメロン アンデス・クインシー・プリンスなど、多くの品種があるメロン。今日のメロンはなんて品種かな?
31火	ご飯	すいとん汁 豚肉とたけのこのうま煮 野菜と大豆のマヨあえ	豚肩肉 豚もも肉 みそ ツナ缶 わかめ 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん アスパガス	大根 えのき 白菜 筍 しめじ ぶき きゅうり キャベツ	米 薄力粉 こんにゃく 三温糖 上白糖	菜種油 チューブ油 イソ油	783kcal 30.0g 21% 2.6g	旬 たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。旬の時期はたけのこを掘るために農家の人は大忙しです。

主な使用食材の産地 4月

よっちゃんばり米 大豆 白インゲン豆 米粉 みそ 長野県 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 おから 上田市 えのき 飯田市 しめじ 駒ヶ根市 小豆もやし 伊那市 なめこ 北海道 玉ねぎ じゃがいも 鮭 昆布 青森県 にんにく ごぼう 三温糖 小麦粉 茨城県 白菜 セロリ 小松菜 青梗菜 キャベツ 群馬県 きゅうり うどん 千葉県 大根 ねぎ 千葉県 新潟県 まいたけ 山梨県 もやし 静岡県 じゃがいも カツオ 愛知県 みつば キャベツ いちご ブロッコリー しそ 三重県 あさり 広島県 煮干し 徳島県 にんじん 高知県 しょうが にら 九州 たけのこ 水素 鹿児島県 じゃがいも 韓国 サワラ ノルウェー サバ



