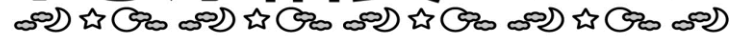


10月給食だよ



R1 南砺平高等学校 給食係

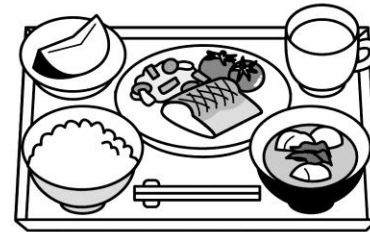
日 曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく 質g
1 火	そばろごはん ちくわとかぼちゃの天ぷら 磯和え みそ汁 ジョア	959	34.8
3 木	ごはん タンドリーチキン 小松菜のナムル 煮豆 みそ汁 牛乳	973	39.7
4 金	いなりうどん 大学芋 ごま和え 牛乳	785	32.5
7 月	ごはん 肉じゃが ごま和え みそ汁 果物 牛乳	985	32.1
8 火	ひじきごはん 鯖の塩焼き 酢の物 小松菜のソテー かきたま汁 牛乳	896	41.6
9 水	ごはん 魚フライ サラダ ごま和え さつまいもの甘煮 きのこと汁 ジョア	983	39.0
10 木	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き おひたし おから炒り煮 みそ汁 牛乳	942	44.2
11 金	中華丼 揚げ餃子 みそ汁 果物 ヨーグルト	912	37.4
15 火	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 添え野菜 春雨スープ ジョア	992	33.4
16 水	山菜栗おこわ イカリングフライ ごま和え サラダ かきたま汁 牛乳	866	32.8
17 木	ごはん 魚の唐揚げレモン醤油 なっとう和え けんちん汁 果物 牛乳	908	38.3
18 金	ポークカレーライス サラダ 牛乳	1025	32.4
21 月	ごはん 岩魚の唐揚げ そうめんかぼちゃサラダ 赤カブ酢の物 五箇山豆腐のすまし汁 牛乳 五箇山の地場産物献立	849	34.6
23 水	ごはん 鯖の味噌煮 磯和え そばろ煮 かぶのトロみ汁 牛乳	913	34.0
24 木	ごはん 鶏の唐揚げネギソース ゆかり和え 切り干し大根炒め 芋煮汁 ヨーグルト	983	34.9
25 金	和風スパゲティ サラダ 牛乳	940	35.5
28 月	ごはん 大根と豚肉のうま煮 おひたし みそ汁 果物 牛乳	900	32.5
29 火	ごはん チキンチーズカツ サラダ ごま和え すまし汁 ジョア	966	41.2
30 水	ごはん 鮭のホイル焼き ビーンズサラダ 粉ふきいも クリームスープ	926	40.0
31 木	ごはん かぼちゃフライ サラダ ごま和え みそ汁 ジョア	992	26.5

スポーンを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？
競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。



食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** ……主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ……主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ……カルシウムなどの補給に
- ★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもオススメ！

栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりよくかきこんで食べることも大切です。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品

ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ！

赤身肉 アサリ 大豆製品
レバー ひじき 小松菜 カツオ

カルシウムを多く含む食品

ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ！

MILK ヨーグルト 小魚
牛乳・乳製品 小松菜 大豆製品 ひじき 干しエビ

水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが渴いたと感じる前に飲むこと！



運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。
おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど
激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがオススメです。

