

<p>3日(月)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>高野豆腐のグラタン</p> <p>黒パン コンソメスープ</p>	<p>4日(火)</p> <p>アメリカンチェリー</p> <p>酢豚</p> <p>麦ごはん ワンタンスープ</p>	<p>5日(水)</p> <p>わかめサラダ</p> <p>焼売</p> <p>シナモンパン ちゃんぽんのスープ</p> <p>1食ラーメン</p>	<p>6日(木)</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>福神漬</p> <p>麦ごはん かみかみカレー</p>	<p>7日(金)</p> <p>鱈の照り焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>麦ごはん 玉ねぎの味噌汁</p>
<p>10日(月)</p> <p>振替休業日</p>	<p>11日(火)</p> <p>冷凍みかん ししゃものお茶天ぷら</p> <p>じゃが芋の煮物</p> <p>麦ごはん かき玉汁</p>	<p>12日(水)</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>ソフト麺 ツナマトソース</p>	<p>13日(木)</p> <p>冷凍パイ 焼肉</p> <p>ナムル</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p>	<p>14日(金)</p> <p>ヨーグルト とびうおのフライ</p> <p>金魚飯 きのこのすまし汁</p>
<p>17日(月)</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>ハニーマスタードチキン</p> <p>米粉コッパン ピーンズシチュー</p>	<p>18日(火)</p> <p>オレンジ 鱈の梅マヨネーズ焼き</p> <p>たくあんのごま和え</p> <p>麦ごはん かみなり汁</p>	<p>19日(水)</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>ちくわの二色揚げ</p> <p>うどん麺 肉うどんの汁</p>	<p>20日(木)</p> <p>鶏肉と人参の揚げ煮</p> <p>大豆とひじきの煮物</p> <p>麦ごはん キャベツの味噌汁</p>	<p>21日(金)</p> <p>梅干し 焼きまるぼし</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>麦ごはん すいとん汁</p>
<p>24日(月)</p> <p>型抜きチーズ スロップピージョー</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>食パン キャベツスープ</p>	<p>25日(火)</p> <p>厚揚げのチリソースかけ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>麦ごはん 中華スープ</p>	<p>26日(水)</p> <p>キウイ グリーンサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>小型パン スパゲティナポリタン</p>	<p>27日(木)</p> <p>牛丼の具</p> <p>十六さざげのごま和え</p> <p>麦ごはん 大根の味噌汁</p>	<p>28日(金)</p> <p>アセロラゼリー 野菜コロッケ</p> <p>カレーピラフ ミネストローネ</p>

※学校給食では、『学校給食 地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、力を十分に発揮するために必要なことは何か？ 日ごろの練習やトレーニングも大切ですが、何より食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えて試合当日を迎えることです。そのためにも、日頃から健康な体づくりを意識しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすです。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品

果物

試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間がないてしまう場合は、補食をとりましょう。



伝えよう日本の味

《七夕》

七夕では、願いごとを書いた短冊をささの葉に飾ります。また、その季節に初めてとれた野菜や果物を神様にお供えして豊作を祈る風習があります。

給食では七夕の献立として、天の川汁が登場します。



《枝豆》

夏が旬の枝豆は、岐阜市でさかんに栽培されています。

「岐阜枝豆」は、通常の枝豆より粒が大きく甘みがあるので人気があります。

枝豆の栄養はカルシウム、たんぱく質、ビタミン B1 が多く、完熟した大豆にはないビタミン C を多く含んでいます。