



令和4年8月30日
鯖江市東陽中学校

みなさん、元気に2学期を迎えてますか。昼間は残暑がきついですが、朝夕には秋の気配を感じられます。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。また、2学期のスタートを切るためには、朝ごはんを、栄養のバランスにも気をつけながら、しっかり食べて登校してください。そして、給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”

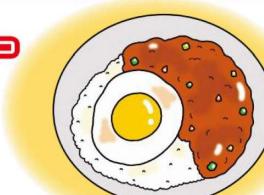


目玉焼きのつけキーマカレー

ルウを使わないので、さっぱりおいしくいただけます。キーマカレーの「キーマ」とはひき肉の意味です。

4人分

[材料]			[作り方]
カレー粉 小さじ 1		① 小麦粉、カレー粉 2/3 量を合わせておく。
小麦粉 大さじ 1 と 1/2		② フライパンにしょうが、にんにく、豚ひき肉、残りのカレー粉を入れて炒める。
豚ひき肉 200g		③ 肉の色が変わったら、①を加えてさらに炒める。
おろしにんにく (チューブ) 1cm		④ みじん切りにした野菜、調味料を加え、ぼつりとした感じになるまで煮詰める。
おろししょうが (チューブ) 1cm		⑤ 炊き上がったご飯に刻んだバセリを混ぜ込み、④のキーマカレーをかける。目玉焼きを別に焼き、その上にのっけて出来上がり♪
たまねぎ 1 個		
にんじん 10cm		
セロリ 10g		
ピーマン 1 個		
ご飯 適量		
バセリ 適宜		



9月献立



東陽中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
8月30日	31	9月1日	2	
<9月の平均栄養価> (おかずのみ) エネルギー 360kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.2g 食塩 3.0g	☆ ワンタン玉子スープ ★ チーズはんぺんフライ ホイコーロー風炒め シェルマカロニサラダ オレンジ	☆ 野菜コンソメスープ ★ ハンバーグトマトソースかけ スパゲティソテー ジャーマンポテト もやしとエビのカレーソテー オクラのゴマひじき和え	☆ 冷やしそうめん汁 ★ 鶏肉の唐揚げ そうめん・錦糸玉子・刻みアゲ煮 ちくわとピーマンの炒り煮 小松菜の磯部和え	☆ キーマカレー ★ プレーンオムレツ 海藻サラダ プロッコリーとハムのソテー フルーツカクテル
	E 388kcal P 13.0g 食塩 2.2g F 25.1g	E 343kcal P 14.4g 食塩 3.4g F 17.2g	E 335kcal P 18.2g 食塩 2.9g F 16.7g	E 369kcal P 17.1g 食塩 3.6g F 18.7g
5	6	7	8 アイアン献立	9 副食箱おかず+おにぎり
	☆ 味噌汁（麺・玉ねぎ） ★ 鮭の漬け焼き かに力マの天ぷら 豚肉と茎わかめの金平 ごぼうのゴマドレサラダ 玉子ロール磯辺巻き	☆ ワカメスープ ★ 韓国風唐揚げ 冷やし中華 (中華麺・ハム・きゅうり) 高野豆腐の含め煮 パイン缶詰	☆ ミネストローネ ★ エビフライ ボイルキャベツ・タルタルソース きのこツナスパゲティ 小松菜の煮浸し グレープフルーツ	☆ かきたますまし汁 ★ ハ宝菜 春雨サラダ 揚げギョウザ ひじきの炒り煮 国産さくらんぼセリー
	E 411kcal P 27.0g 食塩 2.8g F 22.6g	E 401kcal P 19.9g 食塩 4.3g F 20.3g	E 319kcal P 12.5g 食塩 3.1g F 16.7g	E 373kcal P 15.0g 食塩 3.3g F 18.1g
12	13	14	15	16 ふるさと献立
		☆ コーンスープ ★ 鶏肉のスパイス焼き ナポリタンスパゲティ コールスローかにカマサラダ バナナ	☆ 沢煮椀 ★ いわしの蒲焼き 肉団子とナスの煮物 レンコンの金平 キャベツのゆかり和え	☆ 打ち豆の味噌汁（小松菜） ★ 福井県産マダイフライ ボテサラダ 糸コンニャクの炒り煮 黄桃缶詰
		E 434kcal P 19.3g 食塩 2.6g F 21.5g	E 317kcal P 15.2g 食塩 2.5g F 16.1g	E 367kcal P 17.6g 食塩 2.8g F 17.3g
19	20	21 歯っぴー献立	22	23 秋分の日
	☆ 味噌汁（豆腐・ワカメ） ★ メンチカツ 切干大根と打ち豆の煮物 法連草マカロニソテー なすの生姜和え	☆ さつま汁 ★ あじの南部焼き 野菜かき揚げ 麻婆春雨 高野豆腐の玉子とじ 大根のゆかり和え	☆ 醤油ラーメンスープ ★ 春巻き ラーメン もやしのナムル 杏仁パイン	☆ ワカメと玉子のスープ ★ ますのバター醤油焼き ちゃんちゃん焼き風野菜炒め 北海道グラタン じゃが芋のそぼろ煮 ほたて風フライ (北海道の郷土料理)
	E 361kcal P 15.5g 食塩 3.8g F 18.6g	E 349kcal P 25.3g 食塩 2.8g F 14.6g	E 339kcal P 10.6g 食塩 3.0g F 16.4g	
26	27	28	29 全国各地献立	30 地区秋季大会
	☆ 味噌汁（なめこ・さつま揚げ） ★ ハンバーグホワイトソースかけ 小松菜ソテー がんもと人参の煮物 俵コロッケ 平インゲンの黒ゴマ和え	☆ 豆腐の中華スープ ★ 肉団子の酢豚風 ソース焼きそば 南瓜のサラダ オレンジ	☆ ボタージュスープ ★ ハムカツ 法連草サラダ 地中海野菜のトマト煮 スクランブルエッグ	今月から月に1回 全国各地の 郷土料理を 紹介するよ！
	E 343kcal P 13.8g 食塩 3.6g F 17.9g	E 342kcal P 10.7g 食塩 2.0g F 16.0g	E 357kcal P 14.9g 食塩 3.1g F 16.7g	E 329kcal P 20.5g 食塩 5.1g F 15.8g
		☆★は保温・保冷のメニューです。	E : エネルギー P : たんぱく質 F : 脂質	