



6月の献立表



月	火	水	木	金															
6月の栄養価 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>平均値</td> <td>基準値</td> </tr> <tr> <td>カロリー</td> <td>807kcal</td> <td>820kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.5g</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.5g</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>3.1g</td> <td>3g未満</td> </tr> </table> <p>※牛乳は毎日付きます ※天候や行事等のため献立が変更になることがあります。ご了承願います。</p>		平均値	基準値	カロリー	807kcal	820kcal	たんぱく質	30.5g	30g	脂質	23.5g	25g	食塩	3.1g	3g未満		1 もやしの中華和え 鶏肉のねぎソース ご飯 中華風卵スープ 772kcal 32.2g	2 切干大根の炒め物 三色そばろ井 ひきな汁 813kcal 33.8g	3 ブロッコリーのソテー コロッケ ご飯 野菜スープ 802kcal 25.7g
		平均値	基準値																
	カロリー	807kcal	820kcal																
	たんぱく質	30.5g	30g																
脂質	23.5g	25g																	
食塩	3.1g	3g未満																	
6	7	8	9	10															
大豆の磯煮 ハタハタの唐揚げ わかめご飯 豚汁 809kcal 33.9g	びわゼリー れんこんの金平 厚焼卵 ご飯 油麩のみそ汁 804kcal 23.8g	キウイフルーツ シーザーサラダ チキンカレー 824kcal 26.6g	ヨーグルト きんぴらごぼう 笹かまの磯辺揚げ ご飯 けんちん汁 798kcal 31.6g	オレンジ フレンチサラダ かぼちゃチーズフライ ナポリタンスパゲティ 803kcal 25.9g															
13	14	15	16	17															
振替休日	バナナ 小松菜のごま和え さばのみそ煮 ご飯 豆麩汁 800kcal 31.1g	すき昆布のそばろ煮 鶏肉のピーナッツがらめ ご飯 油揚げのみそ汁 868kcal 36.3g	豆もやし の煮物 肉じゃが ご飯 いら玉のみそ汁 751kcal 29.7g	さくらんぼ イタリアンサラダ えびクリームライス ジュリエンスープ 802kcal 26.6g															
	20	21	22	23 誕生日給食															
振替休日	アーモンドフィッシュ ひじきの煮物 わかさぎフリッター ご飯 小松菜のみそ汁 768kcal 29.4g	杏仁豆腐 麻婆井 大根の中華スープ 871kcal 31.9g	れんこん金平 豚肉のかりんと揚げ ご飯 根菜たぬき汁 797kcal 27.6g	キウイフルーツ 大根とコーンのサラダ えびグラタン 米粉スイーツ 小松菜のスープ チーズパン 827kcal 34.9g															
	27	28	29	30															
五目豆 松風焼き ご飯 わかめのみそ汁 836kcal 40.9g	コーヒープリン ジャーマンポテト 揚げ魚のレモンソース ご飯 卵スープ 830kcal 31.5g	オレンジ わかめ和え 豚井 大根のみそ汁 809kcal 32.0g	切干大根とひじきの炒め物 じゃが芋のみそバター煮 ご飯 中華風みそ汁 763kcal 25.3g	↑ ↑ カロリー たんぱく質 6月の献立表 6/4~6/10 歯と口の衛生週間 6/23 誕生日給食															

6月 給食だよ！

平成28年5月
宮城県名取高等学校

5月なのに夏日・真夏日の日がありましたね。体調は大丈夫でしょうか？
6月は仙南大会・県大会があります。けがや体調管理に気をつけて下さい。
今月はスポーツ選手に必要な栄養を取り上げます。



スポーツと栄養

競技タイプは3つあります。複数のタイプにまたがっているスポーツも数多くあります。

瞬発力系スポーツ

短距離・幅跳び・高跳び
テニス・バドミントン・卓球
バスケットボール

持久力系スポーツ

長距離走
バスケットボール

筋力系スポーツ

砲丸投げ・体操
バスケットボール・卓球
バドミントン



筋肉とエネルギーが必要なので
たんぱく質と糖質
をバランス良く摂りましょう

エネルギー・酸素補給のために
糖質・鉄分
を摂りましょう

太い筋肉を作るために
たんぱく質
を摂りましょう

糖質の多い食材の量は
たんぱく質が多い食材の
3倍が適量です！
(野菜は1.5倍の量です)

●カルシウムが多い食材

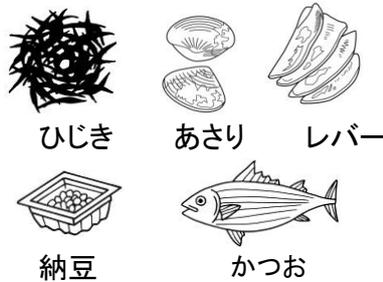


カルシウムは神経系の伝達
筋肉の収縮の役割もあります。
カルシウムが不足すると、足が
けいれんしてつりやすくなったり
試合に集中できなくなるなど、
様々な影響がでてきます。

●糖質が多い食材



●鉄分が多い食材



●たんぱく質が多い食材



たんぱく質は複数の食品を組み合わせるのが望ましい摂取法です。
脂肪の摂りすぎに気をつけましょう。
鶏肉・いか・たこ・貝類・大豆製品
は低脂肪・高たんぱく質のおすすめ
食材です。

鉄分は赤血球に含まれています。酸素を全身の細胞に送り、エネルギーを生み出すために必要な栄養素です。
よく運動する人は鉄分が壊れやすいため、意識して摂取することが必要です(…がひじきの煮物は苦手な人が多いですね)。

ここに例を挙げた食材は、給食でもよく使う食材が多いです。献立や給食をみて、特に必要な栄養を意識して補給するようしてみてください。仙南大会・県大会、皆さんの健闘を祈ります！！