

ひづけ	こんだてめい		おもなざいりょう (※しょうりょうがすくないしよくひんや、いちぶのちょうみりょうはきさいしておりません)				えいようか
	※ざいりょうとうのつこうにより、こんだてをへんこうするはあいがあります。あらかじめごりょうしょうください。		【あかのだべもの】		【みどりのだべもの】		【きいろのだべもの】
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる
	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	ししつ
	にく・さかな たまご・だいず	こさかな・かいそう にゅうせいひん	いろのこいやさい	そのだのやさい・くだもの	こめ・パン いも・さとう	あぶら・バター こま	しよくえん そうとうりょう
2月	ごはん いりどりやさいのたまごやき ツナのりすあえ さつまいもとうとうのみそしる	たまご ツナ とうとう	ぎゅうにゅう こんに のり こんに こまつな	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	たまねぎ もやし	こめ でんふん さとう さつまいも	658 23.2 22.5 1.9
3火	ごはん いわしのごまみそに ゆずかつおあえ とうにゅうじたてのやさいじる ぶくまめ	あぶらあげ とうとう みそ だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ さとう こめこ さつまいも さとう もちめ でんふん こむぎ	610 23.2 15.5 2.5
4水	ミルクパン ポテトとおこめのささみカツ フロッキーサラダ ミネストローネスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	フロッキー にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん セロリー	パン じゃがいも マカロニ	638 26.4 20.8 2.6
5木	ごはん いりどりやさいのたまごやき コールスローサラダ すいとんじる はちみつレモンゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり だいこん ねぎ レモン	こめ じゃがいも すいとん ゼリー はちみつ	747 29.5 14.9 1.9
6金	まるパン てりやきチキンパティ イタリアンサラダ ユーンとしろいんげんのポターージュ	とりにく ツナ ワインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ とうもろこし	パン パンこ さとう ドレッシング サラダあぶら	619 24.4 25.9 2.6
9月	ごはん きんぴらハンバーグ ちくさあえ なめこじる	とりにく とうとう ハム とうとう みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし なめこ ねぎ	こめ でんふん さとう さとう こま サラダあぶら	601 25.1 16.7 2.4
10火	ごはん はるまき はるさめサラダ くきわかめのちゅうかさスープ	ぶたにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ただけのこ もやし しいたけ	こめ はるさめ こむぎ でんふん はるさめ さとう こまあぶら	707 19.3 25.9 2.7
12木	ごはん ふりかけ にくだんご(2) ほうれんそうともやしのおひたし キムチとんじる	ぶたにく とりにく だいず かつおぶし ぶたにく とうとう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ もやし だいこん ごぼう ねぎ はくさい	こめ じゃがいも サラダあぶら	639 23.7 18.5 2.7
13金	はちみつパン ハートコロッケ ごぼうサラダ スパゲティーミートソース	ぶたにく とうとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん トマト パセリ	たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン はちみつ スパゲティ	771 24.5 29.3 2.6
16月	ごはん メンチカツ ソース しもつかれ えのきだけとうとうのみそしる	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん えのきだけ たまねぎ ねぎ	こめ パンこ でんふん さとう さとう	661 26.4 20.1 2.4
17火	ごはん ポークカレー こんにゃくかいそうサラダ げんきヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも サラダあぶら ドレッシング	657 19.5 15.5 2.7
18水	おべんとうの日						
19木	ごはん なっとう ゆかりあえ とりにくともやさいのごまみそに くろコッパン	なっとう とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	もやし キャベツ えだまめ	こめ さとう サラダあぶら こま	657 26.3 19.9 2.6
20金	ごはん やさいかきあげ ごますあえ きつねうどん	さけ あぶらあげ だいず とうとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゆんぎく にんじん こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	パン こくとう こむぎ さとう こま うどん サラダあぶら	585 19.9 21.1 2.7
24火	ごはん とりにくのたつたあげ ふゆやさいサラダ だいこんとうとうのみそしる	とりにく あぶらあげ とうとう みそ	ぎゅうにゅう	プロックリー にんじん にんじん	しょうが れんこん はくさい だいこん ねぎ	こめ でんふん サラダあぶら ドレッシング	628 24.7 20.7 1.5
25水	バターコッパン チーズふうろーサインハンバーグ かんぴょうサラダ ABCスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ キャベツ かんぴょう たまねぎ セロリー	パン サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ サラダあぶら	621 21.3 29.0 2.8
26木	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのもの いものこじる	さば みそ あぶらあげ きつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん	だいこん しいたけ まいたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう こめこ さとう さといも サラダあぶら	622 21.4 19.7 2.0
27金	セルフツナサンド(コッパン) (ツナサンドのぐ) オムレツ ブラウンシチュー	ツナ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ グリーンピース	パン ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら	625 23.1 26.9 3.3

【1しよくあたりのえいようか】

がっこうきゅうしょくせつしゆきじゆん エネルギー: 650kcal たんぱくしつ: 24.0g ししつ: 20.2g しよくえんそうとうりょう: 2.0g

★ 2月5日(木)の献立は、プロサッカークラブの栃木SCさんとコラボしたメニュー「キックオフ給食」です。旧喜連川運動場(喜連川IB&Gプールとなり)に、栃木SCさんの新練習場がオープンしたことを記念して、栃木SCさんと栄養士が、一緒に考えたメニューになっています。パフォーマンスを上げるために試合前に食べる献立です。今回のコラボメニューが、プロアスリートの食事を知るきっかけになってくれたらうれしいです。



～今回献立をたてるにあたり、意識したことは～

- ① ごはん、すいとんでしっかりと炭水化物(糖質)の補給
- ② 油っこいものや消化に時間のかかる食品(ごぼうなどの根菜)をとらないようにする
- ③ ビタミンCを摂取することで、心身にかかるストレス改善する



ぜひ、練習場に足を運んで、トップアスリートを身近に感じてみてください!!