

# 令和元年8月中学校給食予定献立表

堺市教育委員会

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。  
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。  
 ※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳（200ml）が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに！



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。

スプーンマーク

27日(火)

## 筑前煮



- ・筑前煮
- ・揚げししゃも
- ・赤だし

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 800 kcal  
 ○たんぱく質 30.6 g  
 ○脂質 23.3 g

28日(水)

## ポトフ



- ・ポトフ
- ・オムレツのトマトソース
- ・小松菜のジャコ炒め
- ・フルーツコンポート

卵	乳	小麦	落花生
●		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 809 kcal  
 ○たんぱく質 27.4 g  
 ○脂質 20.9 g

29日(木)

## タンドリーチキンポテト



- ・タンドリーチキンポテト
- ・きのこスパゲティ
- ・オニオンスープ

卵	乳	小麦	落花生
		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 871 kcal  
 ○たんぱく質 31.6 g  
 ○脂質 27.7 g

30日(金)

## ピリッと厚揚げ



- ・ピリッと厚揚げ
- ・じゃがいもの天ぷらチーズ風味
- ・きゅうりのおかか煮
- ・ツナコンソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 870 kcal  
 ○たんぱく質 27.2 g  
 ○脂質 24.2 g

○予約の前に支払いが必要です。

※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。

※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。

※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○新サービスの「ずっと予約」、「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

## 堺市中学校総合体育大会が始まります！

堺市の中学校の運動部に所属する3年生のほとんどにとっては、最後の公式戦である“総体”が、8月末から9月にかけて始まります。今までの努力や経験で培った自分の力を、存分に発揮できたらいいですね。ここでは、試合当日へ向けた栄養面のアドバイスを送ります。

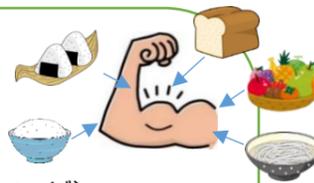
### 前日の夕食

#### 炭水化物を多めにとる

(グリコーゲンローディング)

筋肉のエネルギー源となる炭水化物を多めにとって、体内に貯めておきましょう。(例：ごはんをいつもより少し多めに食べておく等)

また、油っぽいものなどの、消化に時間がかかるものは控えめにするのも大切です。



### 試合当日

#### 試合開始の3時間前までにメインの食事を済ませる

炭水化物中心の消化に良いものを取りましょう。  
 食べたものが栄養になるまで最短で3時間はかかると言われています。



### 試合後の食事

#### たんぱく質を多めにとる

肉・魚・卵・大豆・乳製品等のたんぱく質をとり、筋肉の修復をしましょう。

翌日にも試合などがある場合は、炭水化物も十分にとりましょう。



#### 試合の間の食事、小腹が空いた時は・・・

おなかいっぱいにならない程度に栄養補給しましょう。スポーツドリンク・100%のジュース・おにぎりなどがおすすめです。



## 試合

