



給食だより

令和7年7月
射水市立小杉南中学校

スポーツをしていて「もっとうまくになりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか？そんな時は、練習方法だけでなく、食事も見直してみるとよいかもしれません。栄養バランスや食事のタイミングによって、体の状態が変わってくることもあります。望ましい食事について知り、実践していきましょう。毎日の食事を意識して健康な体をつくるのが、競技力の向上につながります。

筋力が必要な競技…メインはたんぱく質

◆運動後は筋肉が栄養補給と回復を行うため、たんぱく質の吸収率がアップ！
運動後30分～1時間がおすすめ(1回に吸収される量には上限あり)
◆いろんな食品からたんぱく質を摂る

＜たんぱく質が筋肉になるのを助ける栄養素＞

たんぱく質

筋肉

筋肉になるのを助ける ビタミンB6

【ビタミンB6が多い食品】
青魚 牛レバー 鶏肉 卵
牛乳 バナナ

コラーゲン

コラーゲンの合成を助ける ビタミンC

【ビタミンCが多い食品】
野菜 果物 ジャがいも

*疲労回復のために、アミノ酸と炭水化物も摂る

瞬発力が必要な競技…たんぱく質+炭水化物(糖質)をバランスよく

◆いろんな食品からたんぱく質を摂る 特に鶏肉・魚介類・納豆等は積極的に！
◆糖質は脳と体のエネルギー源 脳は糖質しかエネルギー源にできない

*カルシウム(乳製品・小松菜・海藻)、マグネシウム(海藻・納豆・ごはん)、アミノ酸(卵、魚、チーズ、レバー)も大事

持久力が必要な競技…メインは炭水化物(糖質)

◆運動後30分以内は吸収がよく、疲労回復効果(大)
◆朝食に摂るのが大事 朝食を抜くと筋肉減少・スタミナ不足・集中力低下
◆よく噛むことで吸収力アップ！

＜炭水化物(糖質)が筋肉になるのを助ける栄養素＞

糖質

エネルギー

糖質の分解を助ける ビタミンB1

【ビタミンB1が多い食品】
豚肉 うなぎ 玄米 そば
大豆・大豆製品 ごま

糖質の吸収を早める クエン酸

【クエン酸が多い食品】かんきつ類 梅干し 酢

グリコーゲン

食事で摂った糖質が
肝臓や筋肉に貯蔵できる
形になったもの

*消耗の激しい鉄分も重要 レバー、小松菜、ほうれん草、納豆等を意識して摂る

栄養バランスがよい食事を基本に、自分に合った食事をしましょう

筋力・瞬発力型	陸上短距離 野球 ソフトボール 体操 剣道 相撲 等
持久力型	陸上長距離 水泳長距離 自転車 等
持久力+筋力・瞬発力型	サッカー テニス バasketボール バレーボール 卓球 ラグビー 等
その他	柔道 (ウエイトトレーニング型)



7月 予定献立表



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	コッペパン かぼちゃコロケ キャベツサラダ 野菜スープ	ごはん 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう すまし汁	食パン ポークチャップ 花野菜サラダ ひよこ豆のスープ ブルーベリー ジャム	ごはん いかのかりん揚げ 昆布和え 豆腐のみそ汁
7日(月) 《七夕献立》	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
梅ごはん 星形照り焼き ハンバーグ 即席漬け そうめん汁 七夕ゼリー	コッペパン 鶏肉の香草焼き コールスロー サラダ パンプキンスープ	ごはん 鯖のカレー焼き のり和え 五目汁	ミニコッペパン ポテトカップ グラタン ミートソース スパゲティ コンソメスープ	ごはん ユーリンチー 野菜炒め わかめスープ
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 豚肉のしょうが焼き 三色和え ワンタンスープ	ごはん 春巻き 中華和え 麻婆なす	ごはん 卵焼き はりはり和え ととぼっち汁	コッペパン 鶏肉の マーメイド焼き アスパラサラダ ミネストローネ	麦ごはん チーズ入り オムレツ 枝豆(富山ブラック) 夏野菜カレー
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	お知らせ 2学期の給食 開始は8月27日 です。
海の日	ミニコッペパン 焼きそば ウイナー2本 フルーツポンチ	ごはん 豚キムチ ナムル 春雨スープ	ピタパン チリコンカン ブロッコリーサラダ 中華スープ ガリガリ君(ぶどう)	

・牛乳は毎日付きます。・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。

7月18日の給食に 黒豆の枝豆「富山ブラック」が出ます！

「富山ブラック」はどんな枝豆？

枝豆の品種は「たんくろう」

粒が大きく、コクがあり甘みが強いことが特徴です。塩茹ですることにより甘さが引き立つため様々な料理にアレンジでき、おつまみにもピッタリです。

射水市内で育てられています

枝豆の作付面積(田んぼに枝豆の種をまいた面積)は41ヘクタールで、25mプール約1,490個分にもなります。



資料提供:
JA いみず野



7月 予定献立表



日 (曜)	牛乳 【乳】	献立名		使用する食品名							
		主食	副食	赤		緑		黄			
				血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの				熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	種実・ナッツ 油脂		
1 (火)	○	コッペパン【乳】	かぼちゃコロッケ キャベツサラダ 野菜スープ【豚】	ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン パン粉 砂糖	揚げ油 サラダ油		
2 (水)	○	ごはん	鮭の塩こうじ焼き【魚:鮭】 きんぴらごぼう【魚:さつま揚げ】 すまし汁	鮭 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう えのき ねぎ	精白米 こんにやく 砂糖 小細工麩	サラダ油		
3 (木)	○	食パン【乳】	ポークチャップ【豚】【ト】 花野菜サラダ ひよこ豆のスープ【豚】 ブルーベリージャム【果:ブルーベリー】	豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しめじ カリフラワー コーン キャベツ ブルーベリー	食パン 砂糖 ジャム	サラダ油 和風ドレッシング		
4 (金)	○	ごはん	いかのかりん揚げ【軟:いか】 昆布和え 豆腐のみそ汁	いか 豆腐	牛乳 昆布 わかめ		キャベツ きゅうり えのき ねぎ	精白米 でんぶん	揚げ油		
7 (月)	○	梅ごはん	星形照り焼きハンバーグ【豚】【ト】 即席漬け そうめん汁【魚:かまぼこ】 七夕ゼリー【果:レモン、メロン】 	鶏肉 豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	牛乳	オクラ	キャベツ きゅうり しいたけ 玉ねぎ レモン果汁 メロン果汁	精白米 砂糖 でんぶん そうめん			
8 (火)	○	コッペパン【乳】	鶏肉の香草焼き コールスローサラダ パンブキンスープ【乳】	鶏肉 豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆乳	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン パン粉	フレンチドレッシング バター		
9 (水)	○	ごはん	鯖のカレー焼き【魚:鯖】 のり和え 五目汁	さば 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 里芋			
10 (木)	○	ミニコッペパン【乳】	ポテトカップグラタン【乳】 ミートソーススパゲティ【豚】【ト】 コンソメスープ【豚】	豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	ほうれん草 トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 スパゲティ	サラダ油		
11 (金)	○	ごはん	ユージンチー (鶏肉のから揚げ香味ソースかけ) 野菜炒め【豚】 わかめスープ【豚】	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	精白米 米粉 砂糖	揚げ油 ごま油		
14 (月)	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き【豚】 三色和え ワンタンスープ【豚】	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし コーン しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	精白米 こんにやく 砂糖 ワンタン	サラダ油		
15 (火)	○	ごはん	春巻き【豚】 中華和え 麻婆なす【豚】	豚肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり ねぎ コーン しょうが なす にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ	精白米 小麦粉 砂糖 でんぶん	揚げ油 ごま油 サラダ油		
16 (水)	○	ごはん	卵焼き【卵】 はりはり和え ととほっち汁【魚:すりみ】	鶏卵 すりみ 豆腐	牛乳	小松菜	切り干し大根 キャベツ しょうが 白菜 ねぎ	精白米 砂糖			
17 (木)	○	コッペパン【乳】	鶏肉のマーマレード焼き 【果:いよかん、夏みかん】 アスパラサラダ ミネストローネ【豚】【ト】	鶏肉 ウインナー	牛乳	アスパラガス トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン マーマレード 砂糖	和風ドレッシング		
18 (金)	○	麦ごはん	チーズ入りオムレツ【卵】【乳】 枝豆(とやまブラック) 夏野菜カレー【豚】【ト】	鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	枝豆 しょうが にんにく 玉ねぎ なす	精白米 麦	サラダ油 カレールウ		
21 (月)	海の日										
22 (火)	○	ミニコッペパン【乳】 焼きそば【豚】【ト】 【魚:鯉節・いわし節】	ウインナー【豚】 フルーツポンチ (りんごゼリー、さくらんぼゼリー) 【果:みかん、パイナップル、もも、りんご果汁、さくらんぼ果汁】	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ もやし みかん パイン もも バナナ りんご果汁 さくらんぼ果汁	コッペパン 中華種 ゼリー 砂糖	サラダ油		
23 (水)	○	ごはん	豚キムチ【豚】【果:りんご】 ナムル 春雨スープ【豚】	豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キムチ ねぎ もやし コーン 白菜 たけのこ しいたけ	精白米 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油		
24 (木)	○	ピタパン【乳】	チリコンカン【豚】【ト】 ブロッコリーサラダ 中華スープ【豚】 ガリガリ君(ぶどう味)【果:ぶどう、りんご】	金時豆 豚肉	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ にんにく コーン きゅうり もやし 白菜 しめじ たけのこ ぶどう果汁 りんご果汁	ピタパン パン粉 ガリガリ君	サラダ油 ごまドレッシング		

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 枝豆 の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■
 次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付けたので参考にして下さい。
 ▲: 漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。
 【卵】: 鶏卵 【乳】: 牛乳・乳製品 【豚】: 豚肉 【甲】: えび・かに 【軟】: いか・たこ 【魚】: 魚類
 【魚卵】: 魚卵 【山芋】: やまいも 【ナ】: 種実・木の実(ごま除く) 【ト】: トマト 【果】: くだもの