

スポーツをする中学生の献立 ①

朝食	昼食	間食	夕食
ご飯	池田の赤米と黒ごまのご飯	肉まん	福井梅とひじきのご飯
チーズ入りオムレツ	牛乳	牛乳	チキンカツ(添え野菜)
野菜サラダ	舞茸入りすき焼き煮	果物(バナナ)	のっぺい汁
小松菜と豆腐の味噌汁	もやしと青菜のえごま和え		果物(柿)
	黒豆煮		

一日の栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
2674kcal	98.8g	71.4g	400.3g	7.1g
PFC比 = 15 : 24 : 61				

スポーツをする中学生の献立 ②

朝食	昼食	間食	夕食
ご飯	ごはん	あんまん	豚肉の生姜焼き丼
ハムエッグ	牛乳	牛乳	春雨と小松菜のごま和え
玉ねぎとあげの味噌汁	はたはたのから揚げ	果物(バナナ)	ニラ入りかきたま汁
小松菜のおひたし	糸昆布入り五目煮豆		果物(みかん)
	越前柿入りミックスポテトサラダ		

一日の栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
2627kcal	85.2g	67.8g	409.0g	6.8g
PFC比 = 13 : 23 : 64				