



ごはんを  
びょうずに  
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

## 五 一 中 今日の給食

平成30年6月14日(木)

明日から総体 『勝つ！』『勝つ！』『カツカレー！』です

献立

勝つカレー・牛乳・フレンチサラダ・福神漬

手作りのチキンカツは、1枚1枚に衣をつけて、たっぷりの油でじっくり揚げます。衣はサクサク、チキンは柔らかく、カレーとの相性はバッチリでした！



熱量 965kcal たんぱく質 36.3g 脂質 29.6mg カルシウム 369mg 食物繊維 6.0g

栄養士のコメント

試合に備えて

### ○当日の朝は、即効エネルギーに！

試合当日の朝ごはんは、集中力を高めて体を動かすためのエネルギーを補給することが目的。すぐにエネルギーに変わる炭水化物多めの献立がおすすです。消化に時間がかかる根菜や海藻類・揚げ物は控えて、うどん、おにぎり、おもちなどをよくかんで食べ、試合が始まる3時間前には食べ終わるようにしましょう。おにぎりの具は、消化がスムーズな梅干し、鮭、おかかなど昔ながらのものがベターです。

### ○試合当日の夜ごはんも手を抜かないで！

試合後には疲労を回復するため、オレンジジュースや柑橘系の果物でビタミンCをとります。夜ごはんは、試合で使ったエネルギーを補給し、使い過ぎて壊れた筋肉を修復する必要があります。炭水化物をとってエネルギーを補給し、意識的に肉、魚、豆腐、卵などの良質なたんぱく質を増やして筋肉を修復しましょう。

地場産物使用率(カロリーベース) **54%**

五中  
食堂  
4日目

素敵な笑顔！ありがとうございます。



五城目産の米、エコ・ファーマーズさん製の福神漬、秋田産の牛乳、きゃべつを使用しました。

今日はお子様連れのお客様が多く、いつもより甘口になったカレーがちょうど良かったのかも知れません。

