

秋季大会応援メニュー

です！放課後の部活
までエネルギーが保てる
献立になっています！



キャベツ

疲労回復効果ビタミンC

わかめごはん

厚焼き玉子

塩昆布和え



豚汁



和風カツカレー

かつお節でうまみ増！

筋肉を増やす

ビタミン B6 入り！



フルーツ白玉



果物・ゼリー・白玉もち

炭水化物で体を動かす

エネルギー源 UP！



ごはん
さばのみそ煮
厚揚げのピリ辛炒め
湯葉のすまし汁



さばのみそ煮

たんぱく質&ビタミン B6
筋肉力 UP!



もち麦ごはん
鶏そぼろ丼
大根のみそ汁

 もち麦ごはん
食物せんいが豊富で
腹もち UP！

 鶏そぼろ丼
鶏肉の低脂質・高たんぱく質
消化によく、筋力 UP！

塩ちゃんうどん
さつまいもの甘辛炒め

旬

推し

塩ちゃんうどん

うどんは消化によく、
すぐエネルギーになります！
野菜たっぷりで体の疲れを
回復してくれます。



さつまいもの甘辛炒め
炭水化物で体を動かす
エネルギー源に！

消費期限26.9.22