

中学生剣道大会夕食メニュー

中学生の成長期に合わせ主食（ゴハン300g）主菜（タンパク質）副菜（野菜中心・ビタミン・ミネラル）

乳製品 or 果物をスポーツ中学生の理想摂取カロリー3000kcalの3分の1強を補えるメニューを考えました

又釧路らしさを取り込みできるだけ手作りにこだわり（無添加・保存料無し）

安心・安全の食材をつかいました 特にご飯は特別栽培米の減農薬米を使用しております

容器についてはロコモコ（温めると野菜の旨さや栄養素が失われるためそのまま当日中はおいしく召し上がれるよう調理しております）以外はレンジ対応です

8/17（水）

釧路名物

ザンギ弁当と魚のフライ



タルタルソース付きで味変
味噌汁とお茶付き

ゴハン	300g	468	7.5	0.9	111.3
ザンギ	120g	368	29	21	16
フライ	80g	216	16.1	14.6	6.3
タルタルソース	50g	144	2.9	11	3.8
味噌汁	180g	32	2.2	0.9	0.3
お茶	200g	10	2.6		
計	930g	1238kcal	60.3g	48.4g	137.7g

8/18（木）

カツカレーと野菜サラダ



「カツ食べて勝ちまくれー」
デザートに季節のフルーツを使った
手作りフルーツジェル（糖質
少なめ）で栄養バランスよく

写真はイメージです

		kcal	蛋白質	脂質	糖質
ゴハン	300g	468	7.5	0.9	111.3
トンカツ	150g	516	23.9	40.5	9.6
カレールー	160g	186	2.8	8.6	7.7
フルーツゼリー	50g	40	2.1	0.1	19.8
野菜サラダ	50g	10	0		2.1
福神漬け	10g	14	0.3		3.3
計	730g	1234kcal	36.6g	50.1g	153.8g

8/19 (金)

ロコモコ



野菜もたっぷり
知らないうちに食べられ
ちゃう
カルシウム摂取
牛乳たっぷりプリン
写真はイメージです

	重量	カロリー	蛋白質	脂質	糖質
ゴハン	200g	312kcal	5.0	0.6	74.2
ハンバーグ	170g	335	13.4	12.2	10.0
野菜	60g	12	0.7		2.5
目玉焼き	40g	57	4.9	4.1	0.2
漬物	10g	14	0.3		3.3
プリン	50g	58	5.7	5.5	14.0
ソース	80g	104	0.7	0.1	24.7
計	610g	892kcal	30.7g	22.5g	128.9g

8/20 (土)

釧路名物

ザンギ弁当と魚のフライ



タルタルソース付きで味変
味噌汁とお茶付き

ゴハン	300g	468	7.5	0.9	111.3
ザンギ	120g	368	29	21	16
フライ	80g	216	16.1	14.6	6.3
タルタルソー ス	50g	144	2.9	11	3.8
味噌汁	180g	32	2.2	0.9	0.3
お茶	200g	10	2.6		
計	930g	1238kcal	60.3g	48.4g	137.7g

8/21 (日)

海の街 釧路でとれる「鮭弁」



ゴハン	300g	468	7.5	0.9	111.3
鮭	90g	212	22.7	14.2	0.4
玉子焼き	40g	49	11	9.2	0.5
カボチャコロケ	70g	155	4.1	8.5	14.8
春巻き	30g	60	2.2	3.6	4.4
昆布巻き	20g	30	1.2	0.2	6.7
切り干し	10g	8	0.2	0.6	0.8
漬物	10g	14	0.3		3.3
味噌汁	180g	32	2.2	0.9	0.3
野菜ジュース	200g	42	1.6	0.2	9.4
計	950g	1070kcal	53g	38.3g	151.9g

海の街 釧路でとれる「鮭弁」
鮭のおいしさを味わってほしい
味噌汁 野菜ジュース付き
※釧路産の今が旬の長昆布を中学生
でも食べやすい甘辛の味付けで
※8月の旬の魚は鰯ですが小骨が多
く又傷みやすいので鮭を使用