

オープン報告

# 國學院大學陸上競技部寮

シダックスコントラクトフードサービス株式会社  
西関東支店

# 概要(営業店名)

OPEN日	2024年2月5日(月)OPEN
住所	神奈川県川崎市高津区 最寄駅：二子新地駅より徒歩5分
稼働日	月～金 ※12月23日～1月3日連続営業(箱根駅伝)
営業時間	朝食7:00～8:30/夕食18:00～21:30
在館数	60名在館
セグメント	寮
提供数	120食提供(日)
売上	管理費1,182千円+材料売上1,261千円 計2,443千円
精算方法	売掛(管理費+材料費請求)
受託前	直営運営から切替え
受託経緯	2023年5月より大学学食および幼稚園給食での食事提供を受託開始。 直営からの切り替え検討時に、当社を含め検討頂いた(エーム、LEOC)



# 販促関係

## 栄養情報

牛乳は毎食「普通牛乳」と「低脂肪乳」を提供しています。牛乳コーナーに掲示しています。

### 牛乳を飲もう！

#### 普通牛乳(白)

エネルギー	137kcal
タンパク質	6.8g
脂質	7.8g
カルシウム	227mg



※1杯=200ml

#### 低脂肪乳(青)

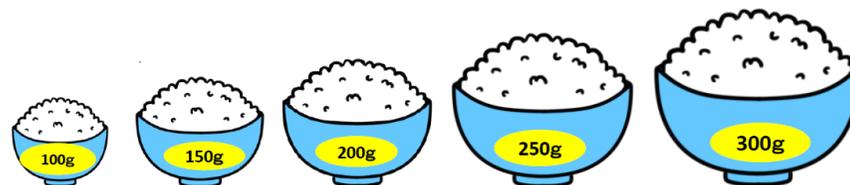
エネルギー	87kcal
タンパク質	7.0g
脂質	2.0g
カルシウム	234mg

牛乳は不足しやすいカルシウムの補給源  
牛乳は1日1杯は摂りましょう！  
朝晩1杯ずつ 合計2杯でももちろんOKです○

ご飯は寮生が計量しながら自盛りしています。  
ご飯コーナーに掲示しています。

### 計ってみよう！

ご飯はエネルギー源！疲労回復にも大事な栄養素です。  
ご飯にはタンパク質も含まれています。  
練習量が上がると炭水化物の必要量が増えます。  
補食や間食をとった場合、運動量が減った場合に調節することは大切です。  
エネルギー不足を起こさないように「ご飯抜き」はなるべくしないようにしましょう！



エネルギー	156kcal	234kcal	312kcal	390kcal	468kcal
炭水化物	37.1g	55.65g	74.2g	92.75g	111.3g
タンパク質	2.5g	3.75g	5g	6.25g	7.5g

※栄養価は約200gで計算しています。

# 販促関係

## 栄養情報

食堂ホールの掲示板に掲示しています。  
レース前に特化した内容となっています。

## レース前の食事

◎レース前の勝負飯●自分なりのこだわりがあります。レース前の注意するポイントを押さえて、試合前の食事を決めましょう！

### 【大切なこと】

- ・特別なことはしない！新しいことを始めない！（一度練習で試してから）
- ・自分に合った食事を摂る（おなかの調子・のどの渇きなど敏感に！）
- ・カーボローディングは基本的に必要なし（どうしてもやりたいときは練習で試す）

### 【食事のポイント】

#### ★3日前★

- ・基本的に普段通りの食事でOK  
（炭水化物は毎食摂る・少し多めでも○・そのぶん脂質は減らす）
- ・生ものは控えましょう
- ・果物や緑黄色野菜でビタミンをしっかり摂りましょう！
- ・水分補給もこまめに\*

#### ★前日・当日★

- ・炭水化物をしっかり摂る
- ・生ものは控える
- ・食物繊維の多いものは控えめに  
（生野菜・ひじき・ごぼう・さつまいも・玄米など）
- ・油の多いものは控える  
（揚げ物・鶏の皮・ドレッシング・マヨネーズ・洋菓子・菓子パン・ひき肉料理など）
- ・乳製品はお腹の調子をみて
- ・食事はよく噛んで摂りましょう
- ・水分補給はこまめに\*

### 【炭水化物はどれくらい必要なの??】

#### ◎レース24時間前

（朝レースの場合前日昼食から・夕方レースの場合前日夕飯から）

《体重50kgの選手》

※体重×9～12gを目標に

→450～600g

#### ◎レース4時間前まで

体重×2～4gの炭水化物

《体重50kgの選手》

→100g～200g

《補食》

◎消化が良く、腹持ちのいい補食

1～2時間前 …ゼリー、バナナ、カステラ、100%ジュース

直前～45分前 …ゼリー（少量）、飴、アミノ酸

※BCAA…30分前2000mg以上

※運動開始前30～45分前に糖質を大量に摂取した場合

→→運動開始後に低血糖になる可能性がある。（距離が長くなるほど注意が必要）

★できるだけ食事・補食は1時間前に済ませておく★ドリンクはOK

Ⓐ個人差が大きいので練習から自分のベストを探しておくⒶ

# 販促関係

## 栄養情報

### 《例 朝レースの場合（炭水化物量）》

【前日昼 12時】★コンビニ類だけだと少ないので△をプラス

・パスタ 明太子の和風パスタ	58.3g
・おにぎり 鮭	35.9g
・オレンジジュース200ml	21.4g
	<b>115.4g</b>

【補食・のみもの】

◎スポーツドリンク 1L	
(ポディメンテ)	44g

【前日夜 18時】

・吉野家 豚丼 大盛	123.7g
・豚汁	14.0g
	<b>137.7g</b>

◎ヨーグルト  
(ブルガリアいちご) 21.1g

【補食合計】 **65.1g**

【当日朝】

・おにぎり 2個	74g
・豚汁(カップ)	7.2g
・オレンジジュース200ml	21.4g
・カステラ 1切	30.9g
	<b>133.5g</b>

【食事合計】 **386.6g**

**Total 451.7g**

吉野家 メニュー		栄養成分(1食当たり)			
		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
牛丼	並	633	19.6	23.6	88.2
	大盛	838	25	29	123.2
	特盛	1022	33.8	44.2	126
	超特盛	1174	41	57	128.3
ねぎ塩豚丼	大盛	815	19.8	25.7	127.6
	豚丼 大盛	771	18.9	22.8	123.7

種類		栄養成分(1食当たり)			
		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
うどん1玉	250g	238	6.5	1	54
そば1玉	200g	226	9.6	1.4	44.2
中華麺1玉	200g	266	9.8	1.2	58.4
パスタ	250g	375	14.5	2.25	80.5

★吉野家の場合 丼ものは炭水化物がしっかり摂れますね。  
種類を選んだ場合、炭水化物が少なくなるのでおにぎりなどの炭水化物をプラス！

### 《例 レース直前（炭水化物量）》目標:100g~200g

【コンビニ活用の場合】

・セブン かきたまうどん	76.5g
・おにぎり 1個	37g
・オレンジジュース200ml	21.4g

+

・バナナ1本	27g	・カステラ1切	30.9g	・大福	51g	・団子	31g
・ウイダー(エネルギー45g or マルチビタミン22.5g)		・スポーツドリンク、100%ジュース					

【パン食の場合】

※脂質が多く、炭水化物が少なくなりやすい・・・

・食パン(6枚切)2枚+はちみつ、ジャム	70g	(バターは消化に悪い)
・あんぱん	50g	
・サンドイッチ(ハム)→コンビニサンドイッチ	20g前後	

+

・バナナ1本	27g	・カステラ1切	30.9g	・大福	51g	・団子	31g
・ウイダー(エネルギー45g or マルチビタミン22.5g)		・スポーツドリンク、100%ジュース					

### 自分自身の体調と消化にあわせて食事をとることが大切

【試合後】

自分の体を労わる・次の試合、練習に向けての回復の食事  
試合前は炭水化物中心になるので、とれなかったタンパク質や野菜もしっかり食べることができるといいですね  
すぐに食事をとれない場合は軽く補食をとっておきましょう！  
夜遅い場合は、消化のいいものを取り、そのぶん次の日の食事ですっかり補いましょう！

# 食事当番

國學院大學陸上競技部寮では伝統的に食当（食事当番）があるとの事でした。  
打ち合わせを重ねて当社の衛生管理上、問題の無い内容で決定しました。  
以前は食洗器を使用し食器洗浄も実施していたそうです。

2024/2/1現在

## 食事当番(朝)

起床時	① ゴミ出し 生ごみ・段ボール(月～土) ※5時半までに出す 可燃ごみ(火・金) プラスチック・発泡スチロール(水) カン・ビン・ペットボトル(木)
片付け	① 牛乳(食堂一番右の冷蔵庫)、梅干し、納豆、ドレッシング(食堂真ん中冷蔵庫)を片付ける ※ケチャップ、ドレッシングが無くなっていたら捨てる ② 保温ジャーとスープジャーの電源を切る ③ 食卓、保温ジャーとスープジャーの周辺をふきんで拭く ※ふきんは、厨房従業員からもらう ④ ポットのお湯が少なくなっていたら厨房従業員に声をかけ、水を入れてもらう ⑤ 夕食の食数の記入(分からないことがあればマネージャーに確認)

## 食事当番(夜)

夕食準備 17:30～	① 食卓にアルコールスプレーを噴霧し、ふきんで拭く ② 配膳 ※配り終わったら食卓の上をきれいに整える ③ しゃもじ、測り、牛乳の準備 ふきん、醤油、ドレッシング(必要であれば)を出す ※ふきんは、厨房従業員からもらう ④ 醤油が空になったら厨房従業員に声をかける ※机が汚れている場合は、メラミンスポンジできれいにする
片付け 20:00～	① 牛乳(食堂一番右の冷蔵庫)、ドレッシング(食堂真ん中冷蔵庫)を片付ける ※ケチャップ、ドレッシングが無くなっていたら捨てる ② 保温ジャーとスープジャーの電源を切る ③ 食卓、保温ジャーとスープジャーの周辺をふきんで拭く ※ふきんは、厨房従業員からもらう ④ ポットのお湯が少なくなっていたら厨房従業員に声をかけ、水を入れてもらう ⑤ 明日の朝食の食数の記入(分からないことがあればマネージャーに確認)

※月・水のみたまブラ練習で食事準備の時間に間に合わない場合は、出発前に食卓を拭き、食器を所定の場所に片付ける。

※練習、授業、治療等で夕食準備ができない場合、寮にいる一年生にかわってもらおう。(2人いればOK)  
誰も夕食準備ができない場合は、報告する。

### 給水に関して

- ・季節気候に合わせて本数を調節する。マネージャーに確認をとる  
※夏は40本以上の日もあり、冬は20本前後が多い
- ・粉は1本あたり74g入れ、水は線のところまで入れる  
※味を確認する
- ・ポカリの粉は随時、在庫を確認する。少なくなったら副務に報告する  
※特に夏場は早めに報告

# 提供エリア



# OPEN記念



はじめましてシダックスです

## オープン 記念

OISIX  
すごい野菜ジュース  
プレゼント

お一人様1本どうぞ

2024/2/5(月) 朝食時



# 週間メニュー

## WEEKLY MENU

		月 2月5日		火 2月6日		水 2月7日		木 2月8日		金 2月9日	
 <b>朝食</b> Breakfast	豚肉の生姜焼き	鶏と卵の親子煮		若鶏の照り焼き		厚揚げのそぼろあん		めばるの漬け焼き		厚焼き玉子	
	ひじきと枝豆の煮物	小松菜と厚揚げの煮浸し		切干大根と高野豆腐の煮物		チンゲン菜と桜えびのソテー		ほうれん草とツナの中華和え		みかん	
	ほうれん草のごま和え	シャキシャキごぼうサラダ		オクラのなめたけ和え		かぼちゃサラダ		みかん		ご飯	
	バナナ	オレンジ		バナナ		グレープフルーツルビー		ご飯		豚汁	
	ご飯	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
味噌汁	味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		味噌汁		
ショア	ショア		ショア		ショア		ショア		ショア		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	904	45.1	994	40.6	911	44.6	848	31.7	862	40.1
脂質(g)	炭水化物(g)	20.8	136.1	37.5	122.6	24.7	126.2	28	116.9	26.3	115.7
カルシウム(mg)	鉄(mg)	440	10.9	275	6	417	10.3	410	3.9	397	9.5
 <b>夕食</b> Dinner	牛肉の煮込み〜デミグラスソース	鮭のホイル焼き		牛肉じゃが		トンテキ		チキンのトマトチーズ焼き		ポトフ	
	小松菜ときのこのソテー	クリームシチュー		いわし竜田青じそだれ		筑前煮		かぶのリンゴ酢和え		バナナ	
	蒸し鶏サラダ	ブロッコリーとアボカドのサラダ		塩だれキャベツ		きゅうりの酢の物		バナナ		ご飯	
	グレープフルーツルビー	パイ		オレンジ		キウイ・りんご		ご飯		ご飯	
	ご飯	ご飯		ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
オニオンスープ	牛乳(低脂肪)		味噌汁		味噌汁		味噌汁		豆乳味噌スープ		
牛乳(低脂肪)	牛乳(低脂肪)		牛乳(低脂肪)		牛乳(低脂肪)		牛乳(低脂肪)		牛乳(低脂肪)		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	1,189	46.7	1,041	55	1,110	55.4	1,150	52.1	1,168	58.3
脂質(g)	炭水化物(g)	51.1	131.3	35.2	129.9	29.5	160.1	40.7	141.1	39.4	145.7
カルシウム(mg)	鉄(mg)	455	8.1	446	6.8	488	8	471	6.8	448	6.8

※仕入の都合により、メニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。

牛乳200ml			
エネルギー(kcal)	126	たんぱく質(g)	6
脂質(g)	7.2	炭水化物(g)	9.2
カルシウム(mg)	220	鉄(mg)	0

牛乳(低脂肪)200ml			
エネルギー(kcal)	72	たんぱく質(g)	5.8
脂質(g)	1.2	炭水化物(g)	9.2
カルシウム(mg)	330	鉄(mg)	3.4

納豆1パック			
エネルギー(kcal)	60	たんぱく質(g)	5
脂質(g)	3	炭水化物(g)	3.6
カルシウム(mg)	27	鉄(mg)	1

**SHIDAX**