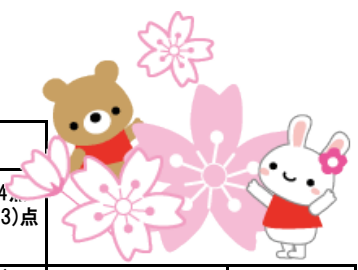


4月 献立表



※全てのメニューに牛乳が付きま

日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	1日に食べる目安＝男子26点・女子24点 赤＝8,5(8)点 緑＝3点 黄色＝14,5(13)点 ()は女子	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする		
10	月	チキンカツの卵あんかけ/ブロッコリーとひじきのサラダ	蒸しシューマイ	フルーツカクテル	ごはん	3.5	0.5	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ごま	884
11	火	豚生姜焼き/牛とろコロッケ	惣菜トリオ	パン缶	ごはん	4.2	1.6	6.2	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	953
12	水	ハンバーグトマトソース	ツナサラダ	フルーツカクテル	エビピラフ	3.0	0.8	6.0	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	774
13	木	キャベツ入りメンチカツ/生野菜/春雨サラダしそ風味	くずし肉豆腐	みかん缶	ごはん	3.7	5.0	8.3	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	971
14	金	チキン唐揚げ/生野菜	ほうれん草ごま和え/ポテトサラダ	パン缶	ごはん(カレー付)	3.1	1.4	7.0	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:牛肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	918
17	月	菜の花チャンプルー/肉団子	ちりめんじゃこ/巻き/トマト/豆たつぷりヘルシーサラダ	みかん缶	ごはん	3.8	0.9	5.7	卵:小麦:乳及乳製品:えび:かに:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	851
18	火	白身フライのマリネ	温野菜のクリーム煮	チーズババロアシュークリーム	ごはん	2.4	0.8	7.7	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:豚肉:大豆:りんご:ゼラチン	877
20	木	回鍋肉/シューマイ	揚げ餃子/サラダ	みかん	ごはん	4.0	0.6	6.1	小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	831
21	金	チーズメンチ/生野菜	ブロッコリー/ポテトサラダ	パン	ごはん(ハヤシ付)	2.8	1.5	7.2	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	894
24	月	照りマヨハンバーグ/エビフライ/インゲン	コーンサラダ	バイクドチーズケーキ	ごはん	3.8	0.3	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:えび:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	950
25	火	イカフライのチリマヨ/ブロッコリー/生野菜	豚肉の生姜焼き/五目豆	みかん缶	ごはん	3.4	0.8	7.6	卵:小麦:乳及乳製品:いか:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	936
26	水	豚しゃぶ胡麻だれ/生野菜/アスパラクリームカツ	卵焼き/ひじき煮/かぼちゃ煮	パン缶	ごはん	3.2	1.3	7.1	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	928
27	木	アジフライ/チキン唐揚げ/生野菜	ほうれん草ごま和え/卵焼き	わらびもち	ごはん(豚汁付)	3.5	0.4	7.7	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	901
28	金	チキンカツ/生野菜	ゆで卵/ポテトサラダ	パン	ごはん(ホワイトカレー付)	2.6	1.6	8.1	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	951

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。(9月より)
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鯖、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

野菜をたっぷり食べよう!

ご入学、ご進学おめでとうございます。
学業に部活に、体づくりにはやっぱり野菜をとることは、とても大切
1日に必要な野菜の目安量を知り、積極的に野菜を食べましょう!

◆1日に必要な目安量◆

- 緑黄色野菜 120g
(かぼちゃ、ほうれん草、ピーマン、トマト
などカットして片手に山盛りいっぱい位)
- その他の野菜 230g
(キャベツ、白菜、玉葱、もやしなどカットして両手に山盛り
いっぱい位)

◆野菜が不足すると◆

- ①野菜から摂取している栄養不足で、
栄養のアンバランスが起こる。
- ②食物繊維の不足から便秘になりやすくなる。
- ③糖尿病などの生活習慣病の予防に大切な成分を多く
含むため、野菜不足で生活習慣病
予備軍に。

◆含まれる成分とその働き◆

- <ビタミンA> 野菜にはカロチンとして含ま
れていて、体内に入るとビタミンAになる。粘膜や皮膚を健
康に保つ。
- <ビタミンC> 細胞と細胞を結びつけるコラーゲンという物
質を作るのに必要。アミノ酸代謝にも必要。
- <繊維質> 体にとってよくないものを排泄する。便秘を防ぐ。
血清コレステロールの上昇を抑える。
- <鉄分> 貧血を予防し、顔色を良くする。

◆今月の季節メニュー!◆

- 【4月】
- キャベツ入りメンチ
 - しらすと菜の花の春巻き
 - 菜の花チャンプルー
- 毎月、季節メニュー、
イベントメニューを取り入れて
行きます。



3群点数法 赤・緑・黄と

私たちが日常食べている食品を栄養の働き別に「3
つの食品グループ」に分けています。

それが「赤・緑・黄」の食品群です。食べる量を
1点＝80kcalのエネルギー点数で表し
ています。3群点数法とは、この3つの食品群から点
数配分にそって食事をすることにより

1日に食べる目安

男子 26点 (2,080kcal)

女子 24点 (1,920kcal)

- 赤8.5(8)点 体の中で血や肉になる
(肉・魚・卵・大豆・豆製品・牛乳・乳製品)
- 緑3点 体の調子を良くする
(野菜類・イモ類・果類・海藻類)
- 黄14.5(13)点 カや体温になる