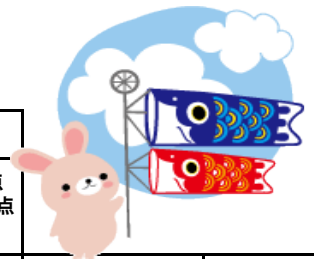


5月 献立表



※全てのメニューに牛乳が付きまます

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		
1	月	塩だれハンバーグ/エビフライ/ポテトフライ・インゲン	コーントマトサラダ	みかん缶	ごはん	2.6	1.0	7.3	卵:小麦:乳及乳製品:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	885
2	火	麻婆豆腐	あんかけミートボール/キャベツのピリ辛味噌炒め	わらびもち	ごはん	4.1	0.6	6.6	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	965
8	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
9	火	油淋鶏(ユウリンチー)/きぬさやの卵とじ	コーンサラダ	パイン缶	ごはん	2.4	1.3	6.7	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:鶏肉:大豆:りんご:ごま	797
10	水	チキンおろしだれ/肉じゃが	麻婆野菜	レアクリーム杏仁	ごはん	4.5	0.6	4.9	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	844
11	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
12	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	パイン缶	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
15	月	おろし豚カツ/千切りキャベツ	肉野菜炒め	レアクリーム杏仁	ごはん	3.5	0.4	7.0	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	880
16	火	豚生姜焼き/牛とろコロッケ	惣菜トリオ	パイン缶	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
17	水	白身フライのマリネ	温野菜のクリーム煮	チーズパ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:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン	877
18	木	さば生姜煮/15種ヘルシーサラダ	ひじき煮/かぼちゃ煮	みかん缶	ごはん	3.4	0.8	5.7	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	861
19	金	ハンバーグ/生野菜	ほうれん草ごま和え/ポテトサラダ	アサイー&ベリーヨーグルト	ごはん(カレー付)	3.2	0.7	7.7	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	931
22	月	チキンから揚げのおろし和え/中華春雨サラダ	肉じゃが	レアクリーム杏仁	ごはん	4.2	0.8	6.0	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	906
23	火	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
24	水	揚げ豆腐(野菜あん)	鯖塩焼き/ほうれん草ごまあえ/卵焼き	パイン缶	ごはん	4.3	1.1	6.3	卵:小麦:乳及乳製品:えび:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	945
25	木	鶏から南蛮/生野菜/ブロッコリー	きぬさやの卵とじ/切干大根	みかん缶	ごはん	3.5	0.7	7.0	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	977
29	月	豚しゃぶ胡麻だれ/生野菜/アスパラクリーミーカツ	卵焼き/ひじき煮/かぼちゃ煮	パイン缶	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
30	火	煮込みハンバーグ/ブロッコリー	白身フライ/生野菜/きんぴらごぼう	みかん缶	ごはん	2.7	0.7	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	900
31	水	豚生姜焼き/牛とろコロッケ	夏の惣菜トリオ	パイン缶	ごはん	4.2	1.7	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	971

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。(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)

食事は組み合わせて食べよう!

丼だけ、カレーだけ、種類だけなどの単品での利用がよく見られます。単品メニューだけでは必要な栄養を補うことが出来ません。赤・緑・黄の食品群

赤の食群
豚生姜焼き

緑の食群
ほうれん草胡麻和え

黄の食群 ご飯

赤 たんぱく質を中心としたメニュー ・血液や筋肉を作る
●卵 ●肉 ●魚介類 ●牛乳 ●豆腐等の大豆製品 1食あたり 3点

緑 ビタミンやミネラルを中心としたメニュー ・体の調子を整える
●野菜 ●芋類 ●海藻 ●きのこ類 1食あたり 1点

黄 エネルギー源になるメニュー ・体温維持、体力維持、スタミナ源
●ご飯 ●パン ●種類 1食あたり 女子4点 男子5点

朝食はちゃんと摂ってる?

★ちゃんと朝食を摂ると!
生活のリズムが確立する!
体のスイッチが入り体温が上がるから
朝から元気に過ごせる!
頭も体も活発になる!

→ 朝食の摂取習慣と試験の関係

毎朝食食べる
正解率 66%

食べない
正解率 47%