

# 9月 献立表

※全てのメニューに牛乳か乳酸菌飲料がつけます。



| 日  | 曜 | 献立名                                   |                                |                    |               | 3群点数                   |                       |                     | アレルギー情報                                     | エネルギー (kcal) |
|----|---|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------|------------------------|-----------------------|---------------------|---|--------------|
|    |   | ①<br>(主となるおかず)                        | ②<br>(主に付け合せ)                  | ③<br>(主にデザート)      | 主食            | 赤(点)<br>体の中で血<br>や肉になる | 緑(点)<br>体の調子を良<br>くする | 黄(点)<br>力や体温に<br>なる |   |              |
| 1  | 金 | イワシのマリネ                               | 温野菜のクリーム煮                      | チーズババロア<br>シュークリーム | ごはん           | 3.0                    | 0.8                   | 7.2                 | 卵:小麦:乳及乳製品:乳<br>由来:鶏肉:大豆:りんご<br>ゼラチン:ごま     | 868          |
| 4  | 月 | チキンカツの卵あん<br>かけ/ブロッコリーと<br>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<br>肉:鶏肉:大豆:りんご:桃<br>ごま         | 884          |
| 5  | 火 | ポークおろし焼肉/<br>北海道かぼちゃコ<br>ロッケ          | ほうれん草胡麻和<br>え/切干大根/卵<br>焼き     | 大学芋                | ごはん           | 3.8                    | 0.8                   | 6.2                 | 卵:小麦:乳及乳製品:鯖<br>豚肉:鶏肉:大豆:りんご<br>ごま          | 870          |
| 6  | 水 | ハンバーグトマト<br>ソース                       | ツナサラダ                          | みかん缶               | 鶏ごぼうピラ<br>フ   | 3.2                    | 0.8                   | 3.8                 | 卵:小麦:小麦由来:乳及<br>乳製品:鯖:牛肉:豚肉:鶏<br>肉:大豆       | 718          |
| 7  | 木 | 牛肉ニラ玉炒め<br>肉団子/卵焼き                    | 生野菜/春雨サラ<br>ダ                  | フルーツカクテル           | ごはん           | 4.2                    | 0.6                   | 7.3                 | 卵:小麦:乳及乳製品:鯖<br>牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:り<br>んご:桃:ごま    | 904          |
| 8  | 金 | 豚ロースカツ<br>生野菜                         | ほうれん草ごま和<br>え/五目豆              | グレープフルーツ<br>ゼリー    | ごはん<br>(カレー付) | 1.6                    | 0.5                   | 8.3                 | 卵:小麦:乳及乳製品:鯖<br>牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:り<br>んご:ゼラチン:ごま | 835          |
| 11 | 月 | チキンから揚げのお<br>ろし和え                     | 肉じゃが                           | はちみつレモン<br>カットゼリー  | ごはん           | 3.8                    | 1.1                   | 5.7                 | 卵:小麦:乳及乳製品:鯖<br>豚肉:鶏肉:大豆:りんご                | 877          |
| 22 | 金 | チーズメンチ/生野<br>菜                        | ブロッコリー/ポテト<br>サラダ              | パン缶                | ごはん<br>(ハヤシ付) | 2.8                    | 1.5                   | 7.2                 | 卵:小麦:乳及乳製品<br>牛肉:豚肉:鶏肉:大豆<br>りんご:ごま         | 894          |
| 25 | 月 | キャベツ入りメン<br>チカツ/生野菜/<br>春雨サラダしそ風<br>味 | くずし肉豆腐                         | みかん缶               | ごはん           | 3.7                    | 0.5                   | 8.3                 | 卵:小麦:乳及乳製品:鯖<br>牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:り<br>んご:ごま      | 971          |
| 26 | 火 | アジフライ/チキン<br>唐揚げ/生野菜                  | ほうれん草ごま和<br>え/小松菜とがん<br>もの煮びたし | わらびもち              | ごはん<br>(小豚汁)  | 3.3                    | 0.4                   | 7.8                 | 卵:小麦:乳及乳製品:鯖<br>豚肉:鶏肉:大豆:りんご<br>ごま          | 910          |
| 27 | 水 | ソース焼きそば                               | チキンカツ/生野<br>菜/パンブキンサ<br>ラダ/卵焼き | みかん缶               |               | 2.7                    | 0.5                   | 7.2                 | 卵:小麦:乳及乳製品:鯖<br>豚肉:鶏肉:大豆:りんご<br>桃:ごま        | 826          |
| 28 | 木 | 豚生姜焼き/牛とろ<br>コロッケ                     | 惣菜トリオ                          | パン缶                | ごはん           | 3.0                    | 1.6                   | 6.3                 | 卵:小麦:小麦由来:乳及<br>乳製品:乳由来:鯖:牛肉<br>豚肉:鶏肉:大豆:ごま | 855          |

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、鯉、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)

## 食物繊維をたっぷりとりよう!

生協が行っている食生活相談では多くの女子学生が便秘を訴えています。便通をよくして生活習慣病を予防するポイントを紹介します。

### ★食物繊維の役割は?

水溶性の食物繊維の主な働きは消化管内の消化酵素の作用を阻害して過剰な栄養素の吸収をストップし、糖の吸収速度を遅らせ、食後の血糖値の上昇を抑えます。その為、糖尿病の治療や予防に役立ちます。不溶性の食物繊維は腸管内で水分を多く吸収しながらかさ、量を増やし、腸を刺激し、排便を促します。

### ★1日にどれだけとればよい?

脂質の過剰による動脈硬化症と高コレステロール血症はよく知られていますが、この予防にも食物繊維は力を発揮します。その効果を期待するには、1日に18g以上(女性)20g以上(男性)の摂取が目標です。インスタントラーメン一杯の食事では、およそ3gほどですが、ご飯におかず1~2品を組み合わせれば1食で10~15gになります。

### ★食物繊維を多く含む食品

各食品の数量は1回に食べる目安量

- ごはん(精白米) 130g 0.4g
- おから 50g 5.8g
- 納豆 50g 3.4g
- じゃがいも 150g 1.8g
- ひじき(乾) 10g 4.3g
- わかめ(乾) 5g 1.6g
- ブロッコリー 60g 2.6g
- ほうれん草 50g 1.4g
- かぼちゃ 100g 3.5g

### ★便秘の原因

便秘の原因として便意を促す力が弱いか不足していることがあげられます。たんぱく質や脂肪、糖質などは胃や小腸でほとんど吸収されてしましますが、繊維は消化されません。この繊維が大腸に移動して腸内の水分を吸収し、腸内にたまっている体に害になるものと共に便となって排泄されます。

### ★賢くとりいれるには?

野菜の煮物などは、食物繊維の多い根菜類が豊富に使われている理想的な料理です。これにひじき、干しいたけ、昆布、豆類などを使った副菜をメニューにプラスして食物繊維を多く含む食品を積極的にとるよう心がけたいものです。

ひじき煮



## 魚をもっともっと食べよう!

### ★頭の働きが良くなる?★

#### ★なぜ頭の働きが良くなるの?

魚油の成分にDHA(ドコサヘキサエン酸)というものがあって、このDHAは脳の中のリン脂質に含まれていて脳細胞を形成するのに重要な役割を果たして、脳の機能を維持したりするのに不可欠だからです。



#### ★どんな魚にDHAは多く含まれているの?

まぐろ、うなぎ、にしん、かつお、かじき、ほっけ、さんま、さば、ぶり、さけ、マス等の魚類に多く含まれています。



### —魚のアブラがいいと言われるのは?—

いわし、さんま、さば、かつお、ぶりなど背の青い魚にはエイコサペンタエン酸(EPA)が油の成分に含まれています。このEPAは血中の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やしたり、血液が固まるのを防いだりして、心筋梗塞を防ぎます。

