

10月 献立表

※全てのメニューに牛乳か乳酸菌飲料が付きまます。



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	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする	黄(点) 力や体温に なる		
					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				
11 水	カレイの黒酢あん	バンバンジーサラ ダ	ポテトサラダ	ごはん	2.7	0.8	6.5	卵:小麦:落花生:乳及乳 製品:鶏肉:大豆:りんご ごま	796
12 木	和風おろしハンバーグ /エビフライ	コーンマトサラダ	フルーツカクテル	ごはん	2.6	1.0	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:え び:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉 大豆:りんご:桃	886
13 金	チーズメンチ/生野菜	ブロッコリー/ポテト サラダ	パイン缶	ごはん (ハヤシ 付)	2.8	1.5	7.2	卵:小麦:乳及乳製品 牛肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	894
19 木	ナス味噌炒め/肉団子 /卵焼き	生野菜/春雨サラ ダ	フルーツカクテル	ごはん	2.8	0.8	7.9	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご 桃:ごま	854
20 金	豚ロースカツ 生野菜	ほうれん草ごま和 え/五目豆	グレープフルーツ ゼリー	ごはん (カレー付)	1.6	0.5	8.3	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	835
23 月	回鍋肉/シューマイ	揚げ餃子/ サラダ	みかん缶	ごはん	3.6	0.6	6.1	小麦:乳及乳製品:豚肉 鶏肉:大豆:りんご:ごま	826
24 火	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
25 水	ハンバーグマトソース	ツナサラダ	みかん缶	鶏ごぼうピ ラフ	3.2	0.8	3.8	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:鯖:牛肉:豚肉:鶏 肉:大豆	718
26 木	味噌チキンカツ/きの こ中華春巻き/ブロッコ リー/生野菜	春雨中華サラダ /卵焼き	フルーツカクテル	ごはん	2.9	0.4	9.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:鶏肉:大豆:りんご:桃 ごま	897
27 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
30 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
31 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	3.0	1.6	6.3	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	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、鮭、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!

生協の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ご紹介します。

★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いい?

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品を組み合わせた献立では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秘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。

★賢くとり入れるには?

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に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。



一魚のアブラがいいと言われるのは?一

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。

