

11月 献立表

※全てのメニューに乳製品がつきます



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	水	チキンチーズカツ／春巻き	三種の蒸し野菜	チーズパバロアシュークリーム	ごはん	2.5	0.6	7.9	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:えび:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	867
2	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(小豚汁)	3.5	0.4	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	881
6	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
7	火	クリームチーズ入りメンチ／山菜パスタサラダ	コーントマトツナサラダ	チーズパバロアシュークリーム	バターロールパン(2個)	2.9	0.3	6.3	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン	789
8	水	ソース焼きそば	チキン唐揚げ／卵焼き／生野菜	みかん缶		2.7	0.3	7.2	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ごま	852
9	木	チキンから揚げのおろし和え	肉じゃが	ミニエクレア	ごはん	4.2	0.8	5.8	卵:卵由来:小麦:乳及乳製品:乳由来:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	917
10	金	チキンカツ／生野菜	ブロッコリー／ポテトサラダ	みかん缶	ごはん(ハヤシ付)	2.8	0.9	6.1	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	785
13	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
14	火	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
15	水	ハンバーグトマトソース	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
16	木	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
20	月	おろし豚カツ／千切りキャベツ	肉野菜炒め	ミニエクレア	ごはん	3.6	0.4	7.0	卵:卵由来:小麦:乳及乳製品:乳由来:豚肉:大豆:りんご:ごま	890
21	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
22	木	さば味噌煮／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	5.4	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:大豆:りんご:ごま	848
24	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:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	894
27	月	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
28	火	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
29	水	焼うどん	チキン唐揚げ／卵焼き／生野菜	みかん缶		2.7	0.6	6.6	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	827
30	木	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	バターロールパン(2個)	3.8	0.3	7.3	卵:小麦:乳及乳製品:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	940

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)

風予防のポイント!

寒い季節は風の季節でもあります。電車内や教室等の人の集まるところはウイルスがいて当たり前。風邪から身を守る為には皮膚や喉の粘膜を丈夫にすること、寒さとストレスへの対策をたてる必要があります。

～皮膚や粘膜を丈夫にする～

ビタミンA

- たまご ○小松菜 ○牛乳
- ほうれん草 ○チーズ ○パセリ
- 人参 ○ブロッコリー ○かぼちゃ
- トマト ○レバー ○にら



～寒さのストレスに～

ビタミンC

- 大根 ○小松菜 ○さつまいも
- もやし ○じゃが芋 ○キャベツ
- れんこん ○茄子 ○キウイ
- トマト ○みかん



～こころがけたい～

風邪予防の生活習慣

- ①1日3食とって栄養状態をよくする。
- ②睡眠時間6～7時間はとる。
- ③体を積極的に動かして、体力をつける。
- ④風邪予防に有効な栄養素である、たんぱく質、ビタミン類を摂る為に、野菜たっぷりのシチューや、カレー、鍋物、豚汁等の具だくさんの汁、みかん、りんご等の季節の果物をとる。

それでも風邪をひいてしまった

熱の高い時はビタミンの消耗が大きいので、みかん等の柑橘の物を多くとり、食欲がなければクエン酸の香辛料(梅干し等)で刺激しましょう。食欲が出てきたら、乳製品や肉、魚などのたんぱく質の多い食品をとると早く元気になります。

