

1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) |
|----|---|--------------------------------|------------------------|----------------|--------------|---|-----------------------|---------------------|--|--------------|
| | | | | | | 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 (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 | | | | |
| 9 | 火 | 味噌チキンカツ／クリームシチュー春巻き／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 | 3.4 | 0.4 | 8.2 | 卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ゼラチン:ごま | 811 |
| 10 | 水 | 照りマヨハンバーグ／エビフライ／インゲン | コーンサラダ | ストロベリーショートケーキ | バターロールパン(2個) | 3.6 | 0.3 | 7.4 | 卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご | 919 |
| 11 | 木 | 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 |
| 12 | 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 | 6.7 | 卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご | 856 |
| 15 | 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 | 3.1 | 0.5 | 7.5 | 卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま | 864 |
| 16 | 火 | さば味噌煮／15種ヘルシーサラダ(新) | 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 |
| 17 | 水 | 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:豚肉:鶏肉:大豆:りんご | 917 |
| 18 | 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 |
| 19 | 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 | 6.6 | 卵:小麦:乳及乳製品:鯖:牛肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま | 880 |
| 23 | 火 | ハンバーグトマトソース | ツナサラダ | フルーツカクテル | 海老ピラフ | 3.0 | 0.8 | 5.5 | 卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:桃 | 734 |
| 24 | 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 |
| 25 | 木 | いか天甘酢あんかけ | 麻婆豆腐／ほうれん草とひじきのツナマヨサラダ | フルーツカクテル | ごはん | 3.8 | 0.5 | 7.4 | 卵:小麦:乳及乳製品:いか:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ごま | 876 |
| 26 | 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 | 7.8 | 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 | 796 |
| 29 | 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:鶏肉:大豆:りんご:ごま | 890 |
| 30 | 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 | チーズバ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 |

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)

これがポイント！ 試験期を乗り切る食事

食事は毎日の積み重ねが大切ですが、試験シーズンになると脳のたらくや記憶力に効果のある食べ物とは？とつい思ってしまいがち。体調を整えて、効率よく勉強するための「4つの食事のポイント」をおすすめします。



ポイント①頭の働きをよくする朝食をしっかりと食べる

朝食を抜くと、血糖値が下がったままの状態となり、脳細胞へ十分にエネルギーが補給されません。脳のエネルギー源になる食べ物(ブドウ糖)を体内に入れることではっきりと目が覚めて、頭も体も活動状態に入ることが出来ます。



ポイント②集中力と精神安定にはカルシウムが効果的

カルシウムには神経の働きを助けて、集中力をつけ、精神を安定させる働きがあります。牛乳には吸収されやすいカルシウムが含まれており、最適です。(他にチーズ、わかめ、ひじき、小魚等)コーヒーやジュース類の飲みすぎはカルシウム不足を招いて、イライラが起ります。



ポイント③たん白質とビタミンB群をたっぷり！

物を考え記憶する頭の働きは140億の細胞の働きによるものです。この細胞はたんぱく質とビタミンB群を要求する特有の酵素によってつくられます。ビタミンB1不足になると眠くなり、頭の働きが鈍ります。(豚肉、豆製品、牛乳、チーズ、ほうれん草、いも類等)



ポイント④夜食は消化のよいものを寝る2時間前迄に

寝る前に食べると、胃の中の食べ物が残り、熟睡することが出来ません。また翌朝、胃がもたれたりして、朝食が食べられなくなります。消化の良い栄養のあるものを軽く摂りましょう。(果物、牛乳、雑炊、うどん鍋等)