

4月 献立表

※全てのメニューに乳製品がつかます



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) 体の調子をよくする	黄(点) 力や体温になる		
10 火	ハンバーグトマトソース	ツナサラダ	みかん缶	鶏牛蒡ピラフ	3.2	0.8	3.7	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	708
11 水	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	5.6	小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	787
12 木	チキンカツ/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	レーズンパン(2個)	1.9	0.5	5.7	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま	628
13 金	上海風塩焼きそば	チキン唐揚げ/卵焼き/生野菜	みかん缶		3.2	0.3	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	867
16 月	ブリ照り煮/五目豆	肉じゃが	れんこんとほうれん草の和え物	ごはん	4.2	1.1	1.9	小麦:乳及乳製品:鮭:鯖:豚肉:大豆:ごま	831
17 火	菜の花チャンプルー	チキン唐揚げ/学食コロッケ/生野菜	ミニエクレア	ごはん	2.5	0.6	7.7	卵:卵由来: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	869
18 水	クリームチーズ入りメンチ/山菜パスタサラダ	コートマトツナサラダ	チーズババロア/シュークリーム	バターロールパン(2個)	1.8	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	696
19 木	豚塩野菜炒め	ピリ辛ジャーマンポテト	プレーンオムレツ/五目豆	バターロールパン(2個)	2.2	1.0	4.2	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	634
20 金	鶏の梅しそ天ぷら	生野菜/ブロッコリーとひじきのサラダ	パイン缶	ごはん 豚汁付	3.1	1.4	6.4	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	846
23 月	デミグラスハンバーグ	コートマトサラダ	みかん缶	バターロールパン(2個)	2.1	0.7	5.2	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:大豆:りんご	650
24 火	麻婆豆腐	アスパラクリームカツ	韓国風もやしサラダ	ごはん	3.5	0.3	6.0	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	827
26 木	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
27 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

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。(9月より)
(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)

野菜をたっぷり食べよう!

ご入学、ご進学おめでとうございます。
学業に部活に、体づくりに必要なのはやっぱり野菜をとることは、とても大切
1日に必要な野菜の目安量を知り、積極的に野菜を食べましょう!

◆1日に必要な目安量◆

- 緑黄色野菜 120g
(かぼちゃ、ほうれん草、ピーマン、トマトなどカットして片手に山盛りいっぱい位)
- その他の野菜 230g
(キャベツ、白菜、玉葱、もやしなどカットして両手に山盛りいっぱい位)



◆野菜が不足すると◆

- ①野菜から摂取している栄養不足で、栄養のアンバランスが起こる。
- ②食物繊維の不足から便秘になりやすくなる。
- ③糖尿病などの生活習慣病の予防に大切な成分を多く含むため、野菜不足で生活習慣病予備軍に。



◆含まれる成分とその働き◆

- <ビタミンA> 野菜にはカロチンとして含まれていて、体内に入るとビタミンAになる。粘膜や皮膚を健康に保つ。
【人参・ほうれん草・かぼちゃなど】
- <ビタミンC> 細胞と細胞を結びつけるコラーゲンという物質を作るのに必要。アミノ酸代謝にも必要。
【菜の花・ブロッコリー・ピーマンなど】
- <繊維質> 体にとってよくないものを排泄する。便秘を防ぐ。血中コレステロールの上昇を抑える。
【キャベツ・ごぼう・たけのこなど】
- <鉄分> 貧血を予防し、顔色を良くする。
【ほうれん草・小松菜・枝豆など】

3群点数法 赤・緑・黄とは?

私たちが日常食べている食品を栄養の働き別に「3つの食品グループ」に分けています。
それが「赤・緑・黄」の食品群です。食べる量を1点=80kcalのエネルギー点数で表しています。3群点数法とは、この3つの食品群から点数配分によって食事をする事により栄養バランスがとれる方法です。

1日に食べる目安

男子 26点 (2,080kcal)
女子 24点 (1,920kcal)

- 赤8.5(8)点 体の中で血や肉になる
(肉・魚・卵・大豆・豆製品・牛乳・乳製)
- 緑3点 体の調子をよくする
(野菜類・イモ類・果類・海藻類)
- 黄14.5(13)点 力や体温になる
(穀類・油脂類・砂糖)

