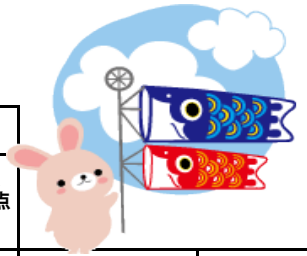


5月 献立表



※全てのメニューに乳製品が付きま

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	火	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	6.8	卵:卵由来:小麦:乳及乳製品:乳由来:豚肉:大豆:りんご:ごま	880
2	水	デミグラスハンバーグ	コーントマトサラダ	みかん缶	バターロールパン(2個)	1.6	0.7	5.7	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:大豆:りんご	649
7	月	焼うどん	チキン唐揚げ/卵焼き/生野菜	みかん缶		2.1	0.6	7.6	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	816
8	火	鶏から南蛮/生野菜/ブロッコリー	きぬさやの卵とじ/切干大根	みかん缶	バターロールパン(2個)	1.8	0.7	5.3	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:豚肉:鶏肉:大豆	683
9	水	マヨ玉ハムカツ/生野菜	菜の花の胡麻和え/卵焼き/肉団子	グレープフルーツゼリー	ごはん豚汁付	2.9	0.6	8.3	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	949
10	木	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
11	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)	3.3	0.9	6.2	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	816
14	月	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	1.6	0.8	4.2	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	614
15	火	鶏の梅しそ天ぷら	生野菜/ヤングコーンとブロッコリーの豚塩炒め	パイ缶	ごはん豚汁付	3.5	1.3	6.5	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	873
16	水	サバ塩焼き	ほうれん草の胡麻和え/切干大根	わらびもち	五目御飯	1.9	0.7	6.1	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	752
17	木	チキンおろしだれ/肉じゃが(新)	麻婆野菜	レアクリーム杏仁	レーズンパン(2個)	2.8	0.6	2.4	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	510
18	金	豚生姜焼き/牛とろコロッケ	惣菜トリオ	パイ缶	ごはん	2.5	1.6	6.8	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	854
21	月	クリームチーズ入りメンチ/ポテトフライ/トマトペンネサラダ	コーントマトツナサラダ	みかん缶	エビピラフ	0.9	0.8	9.1	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	847
22	火	チキン唐揚げ/生野菜	ほうれん草ごま和え/ポテトサラダ	パイ缶	ごはん(カレー付)	3.0	1.4	6.9	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:牛肉:鶏肉:大豆:ごま	868
23	水	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	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ごま	815
24	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	ストロベリーショートケーキ	バターロールパン(2個)	2.5	0.3	5.7	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	676

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)

食事は組み合わせて食べよう!

丼だけ、カレーだけ、麺類だけなどの単品での利用がよく見られます。単品メニューだけでは必要な栄養を補うことが出来ません。赤・緑・黄の食品群がそろった食事を心がけましょう!

赤の食品群
豚生姜焼き

緑の食品群
ほうれん草胡麻和え

黄の食品群
ご飯

赤 たんぱく質を中心としたメニュー ・ 血液や筋肉を作る
●卵 ●肉 ●魚介類 ●牛乳 ●豆腐等の大豆製品 1食あたり 3点

緑 ビタミンやミネラルを中心としたメニュー ・ 体の調子を整える
●野菜 ●芋類 ●海藻 ●きのこ類 1食あたり 1点

黄 エネルギー源になるメニュー ・ 体温維持、体力維持、スタミナ源
●ご飯 ●パン ●麺類 1食あたり 女子4点 男子5点

朝食はちゃんと摂ってる?

★ちゃんと朝食を摂ると!

生活のリズムが確立する!
体のスイッチが入り体温が上がるから
朝から元気に過ごせる!
頭も体も活発になる!

➡ 朝食の摂取習慣と試験の関係

毎朝食べる
正解率 66%

食べない
正解率 47%