

※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		
3	水	デミグラスハンバーグ	コートマトサラダ	みかん缶	ごはん	3.2	0.7	7.4	卵:小麦:乳及乳製品 牛肉:豚肉:大豆:りんご	893
4	木	白身フライのきのこ卵あんかけ/ちくわの含め煮	茄子と蒸し鶏の南蛮和え/ほうれん草の胡麻和え	長野県産ぶどうゼリー	ごはん	2.7	0.5	7.7	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 鶏肉:大豆:りんご:ごま	863
5	金	焼うどん	豚カツ/卵焼き/生野菜	みかん缶		1.3	0.6	6.9	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:桃:ゼラチン	691
9	火	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	コートマトツナサラダ	みかん缶	海老ピラフ	0.9	0.8	8.1	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
10	水	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	4.9	小麦:乳及乳製品:鮭:鯖 豚肉:大豆:ごま	831
11	木	ナス味噌炒め/きのこ中華春巻き/卵焼き	生野菜/春雨サラダ	はちみつレモンカットゼリー	ごはん	2.3	0.7	8.2	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:ごま	832
12	金	桜姫鶏チキンカツ/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)	1.4	0.5	6.3	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:豚肉:鶏 肉:大豆:桃:ごま	630
17	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	ミニエクレア	バターロールパン(2個)	1.5	0.3	5.9	卵:卵由来: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	654
19	金	ポークおろし焼肉/北海道かぼちゃコロッケ	ほうれん草胡麻和え/切干大根/卵焼き	みかん缶	鶏牛蒡ピラフ	2.4	0.8	4.9	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大 豆:りんご:ごま	737
22	月	白身魚のチリマヨ/蒸しシューマイ/生野菜	ひじき煮、ほうれん草ごまあえ、切干大根/卵焼き	大学芋	ごはん	2.4	1.0	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:鯖:豚肉:鶏肉:大 豆:りんご:ごま	886
29	月	チキン唐揚げ/生野菜	ほうれん草ごま和え/ポテトサラダ		ごはん(ハヤシ付)	3.3	0.7	6.2	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:り んご:ごま	820
30	火	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	ごはん	3.3	1.0	6.5	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:ゼラチン ごま	878
31	水	塩だれハンバーグ/エビフライ/ポテトフライ・インゲン	コートマトサラダ	みかん缶	レーズンパン(2個)	2.6	1.0	5.1	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:ごま	708

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)

食物繊維の働き

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紹介します。

1 不溶性食物繊維

不溶性食物繊維は大腸で水分を吸収して便のかさを増やします。それとともに腸壁を刺激してぜん動運動を促すので、スムーズな排便が促され、便秘解消につながります。また便が早く排泄されるので、腸内が発がん物質などの有害物質にさらされる時間を短くする効果もあります。

2 水溶性食物繊維

水溶性食物繊維は粘度が高いため、一緒に食べたものと混ざりあってゲル状になり、小腸へゆっくりと進みます。消化に時間がかかるため、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。また有害物質や余分なコレステロール、更にコレステロールの原料となる胆汁酸に吸着して排出を促します。これらの働きによって糖尿病や動脈硬化、高血圧症の生活習慣病を予防してくれるのです。

3 腸内の善玉菌を増やす

大腸に約100兆個もの腸内細菌が住みついており、そのうち乳酸菌などの善玉菌は食物繊維を分解して増殖します。このため食物繊維をとることは腸内の善玉菌を増やして腸内環境を改善することに繋がります。



ひじき煮

★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

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。

