

1月 献立表

※全てのメニューに牛乳が付きま



| 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 | | |
| 8 | 火 | 卵と豚肉の中華炒め/ 海鮮中華春巻き | 卵焼き/生野菜 | いちごヨーグルト | ごはん | 2.5 | 1.9 | 6.5 | 卵:小麦:乳及乳製品:えび:いか:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま | 863 |
| 9 | 水 | クリームチーズ入りメンチ/山菜パスタサラダ | コア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) | 1.3 | 1.9 | 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 | 779 |
| 10 | 木 | 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 |
| 11 | 金 | 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 | 0.7 | 2.5 | 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 | 876 |
| 15 | 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 | ごはん | 1.8 | 2.3 | 7.0 | 卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆 | 917 |
| 16 | 水 | ハンバーグトマトソース | ツナサラダ | フルーツカクテル | ドライカレー | 1.6 | 0.8 | 4.3 | 卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃 | 720 |
| 17 | 木 | 豚生姜焼き/牛とろロッケ | 惣菜トリオ | パン缶 | ごはん | 2.7 | 1.5 | 6.9 | 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 | 859 |
| 18 | 金 | いか天甘酢あんかけ | 麻婆豆腐/ほうれん草ツナコーンひじき和え | フルーツカクテル | ごはん | 2.1 | 2.0 | 7.4 | 卵:小麦:乳及乳製品:いか:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ごま | 966 |
| 21 | 月 | デミグラスハンバーグ | コアントマトサラダ | みかん缶 | ごはん | 1.5 | 2.3 | 7.4 | 卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:大豆:りんご | 883 |
| 23 | 水 | チキンチーズカツ/春巻き | 温野菜ハニーマスタードソース | チーズババロアシュークリーム | バターロールパン(2個) | 1.5 | 0.3 | 7.1 | 卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:えび:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま | 706 |
| 24 | 木 | チキンカツ/生野菜 | ゆで卵/ポテトサラダ | パン缶 | ごはん(ハヤシ付) | 1.8 | 3.0 | 6.4 | 卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン | 863 |
| 25 | 金 | さば生姜煮/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 | 1.7 | 2.3 | 5.2 | 卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:大豆:りんご:ごま | 812 |
| 29 | 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 | 1.9 | 2.0 | 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 | 874 |
| 30 | 水 | 油淋鶏(ユウリンチー)/きぬさやの卵とじ | コーンサラダ | パン缶 | ごはん | 0.7 | 2.8 | 6.2 | 卵:小麦:乳及乳製品:鯖:鶏肉:大豆:ごま | 747 |
| 31 | 木 | 煮込みハンバーグ/ブロッコリー | 白身フライ/生野菜/きんぴらごぼう | みかん缶 | バターロールパン(2個) | 1.2 | 2.2 | 4.8 | 卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ごま | 700 |

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はたらきや記憶力に効果のある食べ物は？とつい思ってしまいがち。体調を整えて、能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群をたっぷりと！

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)