

2月 献立表

※全てのメニューに牛乳が付きまます



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	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	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする		
5	火	アジフライ/チキン唐揚げ	ひじき煮、ほうれん草ごまあえ、切干大根/卵焼き	パイン缶	ごはん	2.2	1.3	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	832
6	水	豚生姜焼き/学食コロッケ	ごぼうサラダ/ブロッコリーサラダ	みかん缶	ごはん	2.7	2.5	6.2	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:牛肉:豚 肉:大豆:ごま	899
7	木	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	チーズパバロア 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
8	金	和風おろしハンバーグ/エビフライ	コーントマトサラダ	フルーツカクテル	ごはん	1.0	1.0	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:え び:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉 大豆:桃	756
12	火	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	チキンライス	2.6	0.8	5.9	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	757
13	水	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
14	木	チキンおろしだれ/肉じゃが	麻婆野菜	レアクリーム杏仁	ごはん	2.8	2.2	4.9	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	834
15	金	デミグラスハンバーグ	コーントマトサラダ	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
18	月	さば味噌煮/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	5.4	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:大豆:りんご:ごま	838
19	火	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	チーズパバロア 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
20	水	上海風焼きそば	豚カツ/卵焼き/生野菜	みかん缶		2.0	0.3	7.2	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:ゼラチン:ごま	741
21	木	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 (カレー付)	0.8	2.9	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆	846
22	金	回鍋肉/シューマイ	揚げ餃子/サラダ	みかん缶	ごはん	1.9	2.2	5.6	小麦:乳及乳製品:豚肉 鶏肉:大豆:りんご:ごま	777
25	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	1.4	2.0	7.6	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:豚肉:鶏肉:大豆 桃:ごま	847
26	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	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

アレルギー物質は食品衛生法に基づき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！免疫を高める食生活

免疫力とは、体に侵入してきた細菌やウイルスに抵抗する力のことです。風邪やインフルエンザにかかりやすい人は、病気全般に対する抵抗力が弱いことが多かったです。

逆にかかりにくい人は抵抗力がある＝免疫力が高いので他の病気にもかかりにくく、健康な状態でいられます。免疫力は、もともとの要因もありますが、生活習慣によって強くなったり、弱くなったりします。

POINT 1

正しい食習慣を守る

- ◎食べ過ぎない
- ◎1日3食のリズムを整える
- ◎栄養素をバランス良くとる
- ◎よく噛んで食べる



POINT 2

免疫力アップさせる栄養素をとる

- ◎発酵食品を食べる
(味噌、納豆、キムチ、ヨーグルト)

抗酸化作用のある成分について

エネルギー代謝によって生まれた活性酸素が病気など体にさまざまな害をもたらします。体内には、活性酸素に対抗するシステムがあり、そうした抗酸化成分の代表的なものが酵素です。酵素は体内で作られますが、それだけでは、活性酸素を除去できないので抗酸化物質を食品から積極的にとりましょう！

- 抗酸化物質
- ビタミンC
- ビタミンE
- ポリフェノール
- カテロイド
- イオウ化合物
- 酵素の働きがト

多く含む食品

- 緑黄色野菜、柑橘類、芋類、緑茶
- 植物オイル、種実類、緑黄色野菜
- 大豆、大豆製品、ぶどう、アサイー、ブルーベリー、ココア、ごま、緑茶
- 緑黄色野菜、柑橘類、赤やオレンジ色のフルーツ、唐辛子
- にんにく、玉葱、ニラ、長葱、ブロッコリー、キャベツ、
- ビタミン2、(豚、牛、鶏レバー、乳、乳製品、納豆)