

# 4月 献立表

※全てのメニューに乳製品がつきます



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) カや体温に なる		
9 火	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	3.0	0.7	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:大豆:りんご	871
10 水	豚生姜焼き/牛とろコロッケ	菜の花と鶏のわさびマヨ風味	パイン缶	ごはん	4.0	1.5	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:ごま	907
11 木	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)	2.8	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	774
12 金	鯖の南蛮/生野菜	卵焼き/肉団子	みかん缶	ごはん	3.1	0.6	5.4	卵:小麦:乳及乳製品:鶏肉:大豆:りんご:ごま	735
15 月	油淋鶏(ユーリンチー)/きぬさやの卵とじ	コーンサラダ	黄桃	ごはん	2.2	0.5	6.4	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:鶏肉:大豆:桃:ごま	736
16 火	回鍋肉/シューマイ	揚げ餃子/サラダ	みかん缶	ごはん	3.4	0.6	5.6	小麦:乳及乳製品:豚肉 鶏肉:大豆:りんご:ごま	775
17 水	ハンバーグトマトソース/ポテトフライ・インゲン	ツナ&ワカメサラダ	はちみつレモン カットゼリー	バターロールパン (2個)	2.9	0.7	3.8	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	625
18 木	マヨたまかつ/チキン唐揚げ/生野菜	ほうれん草ごま和え/小松菜とがんもの煮びたし	わらびもち	ごはん (小豚汁)	2.6	0.6	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	872
19 金	焼うどん	豚かつ/卵焼き/生野菜	みかん缶		2.9	0.6	6.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ゼラチン	775
22 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	2.9	0.4	7.6	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま	838
24 水	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)	2.4	1.3	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	839
25 木	ハンバーグトマトソース	ツナサラダ	フルーツカクテル	エビピラフ	2.9	0.8	5.5	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:桃	724
26 金	チキンから揚げのおろし和え	菜の花の胡麻和え/肉じゃが	はちみつレモン カットゼリー	ごはん	3.6	0.8	6.1	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	840

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、体づくりにに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。血清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 体の調子を良くする  
(野菜類・イモ類・果類・海藻類)  
黄14.5(13)点 カや体温になる

