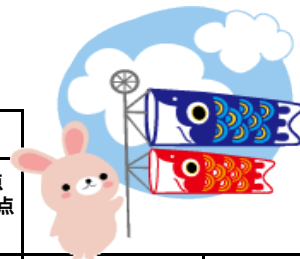


5月 献立表

※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) 力や体温にな る		
7	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	パン缶	ごはん	3.6	1.3	6.9	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	901
8	水	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	鶏ごぼうピラフ	3.9	0.8	4.4	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大 豆:りんご:ごま	820
9	木	揚げ豆腐(野菜あん)	鯖塩焼き/ほうれん草ごまあえ/卵焼き	パン缶	ごはん	4.2	1.1	6.3	卵:小麦:乳及乳製品:え び:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:り んご:ごま	935
10	金	照りマヨハンバーグ/エビフライ/インゲン	コーンサラダ	チーズパバロア シュークリーム	バターロールパン (2個)	3.0	0.3	5.5	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:ゼラチン	728
13	月	クリームチーズ入りメンチ/ポテトフライ・マトペンネサラダ	コーントマトツナサラダ	みかん缶	ドライカレー	2.7	0.7	6.8	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご	997
14	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	3.5	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	874
15	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)	3.1	0.7	5.2	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:牛肉:豚 肉:大豆:りんご	721
16	木	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	2.3	0.9	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	874
17	金	肉野菜の塩ダレ炒め/春雨サラダ/パリパリ春巻き	生野菜/ポテトサラダ/卵焼き	はちみつレモン カットゼリー	ごはん	2.8	0.6	8.0	卵:小麦:乳及乳製品:え び:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:ごま	858
20	月	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	3.3	0.7	7.0	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆	917
21	火	チーズメンチ/生野菜	ブロッコリー/ポテトサラダ	パン缶	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
22	水	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	4.3	0.6	4.9	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	834
23	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	チャーハン	3.4	0.8	5.5	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉: 大豆:桃:ごま	764
24	金	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
27	月	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)	3.4	1.3	6.3	卵:小麦:乳及乳製品:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆:りん ご:ゼラチン	849

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、鯖、鮭、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%