

10月 献立表

※全てのメニューに牛乳か乳酸菌飲料がつかます。



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		
2	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
3	木	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	0.3	7.7	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま	840
4	金	茄子の辛味噌炒め/根菜ごま酢和え	学食コロッケ/生野菜/ブロッコリー	みかん缶	ごはん	2.1	1.0	7.2	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:大豆:ごま	825
7	月	豚生姜焼き/カレーコロッケ	ごぼうサラダ/ブロッコリーサラダ	黄桃	ごはん	3.6	0.8	6.2	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:大豆:りんご:桃:ごま	846
8	火	白身フライ卵あん/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	シトラスカクテル	ごはん	2.6	0.6	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:オレンジ:鯖:鶏肉:大豆:りんご:ごま	833
9	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	チーズバ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
10	木	アジのエスカベッシュ/生野菜/肉団子	バンバンジーサラダ/ポテトサラダ	洋なしヨーグルト	ごはん	3.4	0.7	8.7	卵:小麦:乳及乳製品:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	970
11	金	おろし豚カツ/千切りキャベツ	肉野菜炒め	チョコシュークリーム	ごはん	3.4	0.4	6.8	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:豚肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	883
15	火	油淋鶏(ユウリンチー)/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:鶏肉:大豆:桃:ごま	733
16	水	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	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	0.6	5.7	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま	766
28	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
29	火	ハンバーグ/生野菜	ほうれん草ごま和え/ポテトサラダ	シュークリーム	ごはん (カレー付)	3.1	0.5	7.2	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	884
30	水	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	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	シュークリーム	バターロールパン (2個)	2.9	0.3	6.0	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	775

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



一魚のアブラがいいと言われるのは？

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。

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いる、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。

