

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	水	デミグラスハンバーグ	コアントマトサラダ	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
9	木	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
10	金	野菜のごった煮/春巻き/生野菜	卵焼き/小松菜と鶏のわさびマヨ風味	フルーツカクテル	ごはん	2.6	0.4	7.1	卵:小麦:乳及乳製品:えび:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉 大豆:りんご:桃:ごま	794
14	火	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	ブルーベリーヨーグルト	ごはん	3.2	0.5	7.3	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:豚肉:鶏肉:大豆 りんご:ごま	854
15	水	アジフライ/チキン唐揚げ/生野菜	ほうれん草ごま和え/卵焼き	シュークリーム	ごはん (小豚汁)	3.7	0.4	6.9	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	862
16	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)	2.6	0.6	4.7	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	688
17	金	豚肉ピーマン炒め	カリフラワーのカレーマリネ	フルーツカクテル	ごはん	4.2	0.4	5.2	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:大豆:りんご:桃:ごま	775
20	月	クリームチーズ入りメンチ/ポテトフライトマトペンネサラダ	コアントマトツナサラダ	みかん缶	チャーハン	2.9	0.7	8.5	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	957
23	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
24	金	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
28	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	3.3	0.7	7.0	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆	917
29	水	サバ塩焼き	ほうれん草の胡麻和え/切干大根	白玉ぜんざい	ごはん	3.6	0.4	6.0	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:えび:かに:あわび:いか:いくら:鯖:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	867
30	木	塩だれハンバーグ/エビフライ/ポテトフライ・インゲン	コアントマトサラダ	みかん缶	レーズンロールパン (2個)	3.0	0.3	5.1	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
31	金	チキン唐揚げ/生野菜	ほうれん草ごま和え/ポテトサラダ	パイン缶 生チョコケーキ	ごはん (カレー付)	3.6	1.3	7.2	卵:小麦:乳及乳製品、乳由来:鯖:牛肉:鶏肉:大豆:ごま	930

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、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とは？とつい思ってしまいがち。体調を整えて、効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③たんぱく質とビタミン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づられます。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)