

2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		
5	水	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:鶏肉:大豆:桃:ごま	733
6	木	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
7	金	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	コーンマトツナサ ラダ	みかん缶	レーズン ロールパン (2個)	2.4	0.7	7.0	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	817
13	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
14	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
17	月	ハンバーグ/生野菜	ほうれん草ごま和 え/ポテトサラダ		ごはん (ハヤシ 付)	3.0	0.6	6.0	卵:小麦:乳及乳製品:鯖肉:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	786
18	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
19	水	チキン照り焼きソース /肉じゃが	麻婆野菜	大学芋	ごはん	4.1	1.1	5.4	小麦:乳及乳製品:鯖肉:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	876
20	木	ポークおろし焼肉/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	4.2	0.9	5.2	卵:小麦:乳及乳製品:鯖肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	835
21	金	チキンチーズカツ/春 巻き	三種の蒸し野菜	チョコシュークリ ーム	レーズン ロールパン (2個)	2.4	0.6	6.6	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:えび:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン ごま	788
25	火	マヨたまカツ/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:鯖肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご ゼラチン:ごま	872
26	水	デミグラスハンバーグ	コーンマトサラダ	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
27	木	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
28	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:鯖肉: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、鯉、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りします。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

酵素の働きサト

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)