

9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		
1	火	牛肉と茄子のさっぱり炒め/野菜コロッケ	チキンサラダ/茹でブロッコリー	黄桃	ごはん	3.0	0.8	6.4	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:牛肉:鶏肉:大豆:桃	811
2	水	チキンおろしだれ/揚げ餃子	モロヘイヤとオクラのお浸し	レアクリーム杏仁	ごはん	4.6	0.4	5.6	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	886
3	木	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	6.3	卵:小麦:乳及乳製品:鶏肉:大豆:桃:ごま	722
4	金	アジフライ/チキン唐揚げ	ひじき煮、きんぴらごぼう/ミニオムレツ	パイン缶	ごはん	3.5	1.1	7.0	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:鶏肉:大豆:ごま	864
7	月	ハンバーグトマトソース/ポテトフライ	ツナサラダ	みかん缶/アップルパイ	ごはん	2.9	1.1	7.7	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	945
8	火	辛みそ野菜いため&牛肉コロッケ	ポテトサラダ/生野菜	シュークリーム	ごはん	2.8	1.1	7.8	卵:小麦:乳成分:乳由来:牛肉:豚肉:大豆:りんご:ゼラチン	952
9	水	さば味噌煮/茄子のピリ辛胡麻風味	揚げ餃子/かぼちや煮	みかん缶	ごはん	3.0	0.7	5.4	小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	834
15	火	桜姫チキンカツ/ブロッコリーとひじきのサラダ	蒸しシューマイ	カスタードプリン	ごはん	3.0	0.4	7.8	卵:小麦:乳及び乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	857
16	水	白身フライ/チキン唐揚げ/ほうれん草ごま和え	野菜のキーマカレー炒め	わらびもち	ごはん 豚汁付	2.9	0.7	7.5	卵:小麦:乳及び乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	885
17	木	回鍋肉/焼売	揚げ餃子/サラダ	みかん缶	ごはん	3.1	0.5	6.0	小麦:乳及び乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	765
18	金	クリーミーコロッケ/生野菜	ほうれん草ごま和え/ミニオムレツ		ごはん (ハヤシ付)	2.4	0.3	7.3	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:えび:かに:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	801
23	水	デミグラスハンバーグ	コーントマトサラダ	みかん缶	ごはん	3.0	0.8	6.5	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	821
25	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:乳及び乳製品:乳由来:豚肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	883
28	月	カレーの黒酢あん	バンバンジーサラダ	ポテトサラダ	ごはん	2.5	0.6	6.4	卵:小麦:乳及び乳製品:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	753
29	火	煮込みハンバーグ/茹でブロッコリー	白身フライ/生野菜/きんぴらごぼう	みかん缶	ごはん	2.6	0.6	6.9	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	835

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、鱈、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)

貧血に気を付けて! ★予防のために知って欲しいこと!

最近顔色が優れない、やる気が出ない、すぐ疲れてしまう、めまい、立ちくらみがする、そんな症状はありませんか?もしかしたら貧血かも。貧血予防のために知って欲しいこと、7つのポイントです。

01 ★1日に必要な鉄分量は?
 12~14歳 男子11 女子10~14
 15~17歳 男子9.5 女子10.5
 緑黄色野菜をはじめ、卵、豆、豆製品、魚介類、肉類などが鉄分を多く含みます。いろいろな組み合わせで鉄分を十分とりましょう。

02 ★鉄分不足を補うには?
 調理済みの加工食品の利用、外食が多くなると鉄分などのミネラルが不足しがちです。出来るだけ1日1食は、主食・副菜汁物を揃えた食事を。

04 ★鉄分不足で息切れ!
 成人の体内にある鉄分の量は、約3gのうち70%が血液中に、残りは肝臓、脾臓、骨髄、筋肉に含まれています。血液中の鉄分は赤血球のヘモグロビンと結合し、酸素の運搬をします。その為鉄分が不足すると酸素の供給が滞り、息切れや疲れを強く感じます。また、

05 ★こわい鉄欠乏性貧血
 貧血気味や血が薄い、血が少ないという表現をする場合、その多くが鉄欠乏性貧血です。やる気が出ない、すぐ疲れる、動機、息切れめまい、立ちくらみがある等です。偏食や欠食、無理なダイエット、また消化器系の疾患などで徐々に起こります。症状が軽いうちは気づかないことが多いのです。

03 ★ヘム鉄と非ヘム鉄
 <ヘム鉄>
 主に肉や魚などの動物性食品に含まれます。体内への吸収率が高いです。吸収率は約25%です。
 <非ヘム鉄>
 植物性食品、乳製品、卵などに含まれます。吸収率が低いため、良質なたんぱく質やビタミンCと取ると良いです。吸収率は約5%です。

06 ★鉄の吸収を妨げる成分
 普段の食事ではあまり問題はありませんが、鉄の吸収を妨げる成分があります。その為、普段の食事から鉄分をはじめ多くのミネラルを十分に摂ることが大切です。
 <食物繊維>
 食繊維は摂り過ぎると鉄分と結合して不溶性化、吸収を妨げ、排出しやすくなります。
 <タンニン>
 緑茶などに含まれるタンニンは鉄と結びついて、体内に吸収しにくくします。

