

1月 献立表

※全てのメニューに飲料(牛乳、野菜ジュース等)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		
12	火	カレイの黒酢あん	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
13	水	明太子チキンカツ/生野菜	厚揚げと白菜のすき煮	黄桃	ごはん	3.2	0.4	5.8	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	732
14	木	油淋鶏(ユーリンチー)/きぬさやの卵とじ	コーンサラダ	みかん缶	ごはん	2.2	0.6	6.1	卵:小麦:乳及び乳製品 鶏肉:大豆:ごま	703
15	金	麻辣チキン/焼売	ほうれん草とひじきの和え物/フライドポテト	黄桃	ごはん	3.3	0.9	5.8	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま	793
18	月	デミグラスハンバーグ	コーントマトサラダ	生チョコケーキ	ごはん	3.7	0.6	2.7	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	559
25	月	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	ムースエクレア 野菜ジュース	ごはん	3.1	0.8	6.0	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	854
26	火	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
27	水	チキンチーズカツ/ストレートカットポテト	ブロッコリー/トマト ペンネサラダ	みかん缶	ごはん (カレー付)	2.6	1.6	7.1	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	900
28	木	厚切ハムカツ/ミートソーススパゲティ	コーントマトチキンサラダ	シュークリーム	ごはん	3.0	0.2	8.0	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン	918

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)

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は何とつい思ってしまうがら。体調を整えて、能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しっかりと目が覚めて、頭も体も活動状態に入ることが出来ます。

ポイント③たん白質とビタミンB群をたっぷり！

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くられます。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)