

# 2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) 体の調子をよくする	黄(点) 力や体温になる		
5 金	デミグラスハンバーグ	トマトペネサラダ	黄桃/野菜ジュース	ごはん	1.4	1.3	7.2	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	805
12 金	チキン唐揚げ/ストレートカットポテト	ほうれん草ごま和え/ポテトサラダ/ミニオムレツ	野菜ジュース	ごはん(ハヤシ付)	1.8	1.5	6.2	卵:小麦:乳成分:オレンジ:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	760
15 月	カツカレー/ストレートカットポテト	ブロッコリー/モロヘイヤとオクラのお浸し	わらびもち	ごはん(カレー付)	0.8	2.0	7.5	卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	841
16 火	厚切ハムカツ/ミートソーススパゲティ	コー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
17 水	サバ塩焼き/肉団子	ほうれん草の胡麻和え/仕出し風玉子焼き	白玉ぜんざい	ごはん	3.5	0.2	5.9	卵:小麦:乳及び乳製品:海老:カニ:あわび:イカ:イクラ:鮭:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	811
18 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:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	765
19 金	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
22 月	麻辣チキン/春巻き	ほうれん草とひじきの和え物/焼売/フライドポテト	黄桃野菜ジュース	ごはん	1.8	1.3	7.0	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:海老:オレンジ:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ごま	814
24 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	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
25 木	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
26 金	豚肉ピーマン炒め/野菜コロッケ	ポテトサラダ	生チョコケーキ	ごはん	3.4	1.2	6.5	卵:小麦:乳及び乳製品:豚肉:大豆:りんご:ごま	879

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！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、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です。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

#### 多く含む食品

- 緑黄色野菜、柑橘類、芋類、緑茶
- 植物油、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)