

# 4月 献立表

※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースがつきます



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		
9 金	デミグラスハンバーグ	コートマトサラダ	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
12 月	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/黒豚ベーコンのペンネサラダ/ミニオムレツ	野菜ジュース	ごはん(ハヤシ付)	1.9	1.5	6.6	卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	820
13 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
14 水	ポークおろし焼肉/男爵コロッケ	ほうれん草とひじきの和え物/ポテトサラダ	みかん缶	エビピラフ	3.5	1.0	5.8	卵:小麦:乳及び乳製品:えび:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	802
15 木	チキン南蛮	生野菜/フライドポテト	黄桃	ごはん	2.4	0.6	7.2	卵:小麦:乳成分:鶏肉:大豆:桃:ごま	836
16 金	照り焼きハンバーグ/エビフライ	コーンサラダ/フライドポテト/インゲン	みかん缶	ごはん	3.2	0.9	7.4	卵:小麦:乳及び乳製品:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	948
19 月	チキンおろしたれ/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
21 水	チキンキーマカレー/野菜コロッケ	ほうれん草ごま和え/ミニオムレツ	黄桃	ごはん(キーマカレー付)	2.7	0.7	7.2	卵:小麦:乳及び乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま	821
22 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
23 金	アジフライ/チキン唐揚げ	ひじき煮、きんぴらごぼう/玉子焼き	パイン缶	ごはん	3.9	1.1	6.7	卵:小麦:乳及び乳製品:鶏肉:大豆:りんご:ごま	837
26 月	麻婆豆腐	揚げ餃子/焼売/南瓜含め煮/ブロッコリー	黄桃	ごはん	1.3	0.9	6.0	小麦:乳及び乳製品:オレンジ:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ゼラチン:ごま	686
27 火	サバ塩焼き/肉団子	ほうれん草の胡麻和え/玉子焼き	今川焼	ごはん	3.5	0.2	7.8	卵:小麦:乳及び乳製品:えび:かに:あわび:いか:いくら:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	960
28 水	豚生姜焼き	ポテトサラダ/ブロッコリー/揚げ餃子	みかん缶/生チョコケーキ	ごはん	4.4	0.9	6.5	卵:小麦:乳成分:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	944
30 金	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

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、鰯、くろみ、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)

## 野菜をたっぷり食べよう!

ご入学、ご進学おめでとうございます。

学業に部活に、体づくりににはやっぱり野菜をとることは、とても大切な1日に必要な野菜の目安量を知り、積極的に野菜を食べましょう!

### ◆1日に必要な目安量◆

#### ●緑黄色野菜 120g

(かぼちゃ、ほうれん草、ピーマン、トマトなどカットして片手に山盛りいっぱい位)

#### ●その他の野菜 230g

(キャベツ、白菜、玉葱、もやしなどカットして両手に山盛り)



### ◆野菜が不足すると◆

- ①野菜から摂取している栄養不足で、栄養のアンバランスが起こる。
- ②食物繊維の不足から便秘になりやすくなる。
- ③糖尿病などの生活習慣病の予防に大切な成分を多く含むため、野菜不足で生活習慣病予備軍に。



### ◆含まれる成分とその働き◆

<ビタミンA> 野菜にはカロチンとして含まれていて、体内に入るとビタミンAになる。粘膜や皮膚を健康に保つ。

【人参・ほうれん草・かぼちゃなど】

<ビタミンC> 細胞と細胞を結びつけるコラーゲンという物質を作るのに必要。アミノ酸代謝にも必要。

【菜の花・ブロッコリー・ピーマンなど】

<繊維質> 体にとってよくないものを排泄する。便秘を防ぐ。血清コレステロールの上昇を抑える。

【キャベツ・ごぼう・たけのこなど】

<鉄分> 貧血を予防し、顔色を良くする。

## 3群点数法 赤・緑・黄とは?

私たちが日常食べている食品を栄養の働き別に「3つの食品グループ」に分けています。

それが「赤・緑・黄」の食品群です。食べる量を

1点=80kcalのエネルギー点数で表し

ています。3群点数法とは、この3つの食品群から点数配分に

そって食事をするることにより

1日に食べる目安

- 赤8.5(8)点 体の中で血や肉になる  
(肉・魚・卵・大豆・豆製品・牛乳・乳製品)
- 緑3点 体の調子を良くする  
(野菜類・イモ類・果類・海藻類)
- 黄14.5(13)点 力や体温になる  
(穀類・油脂類・砂糖)

