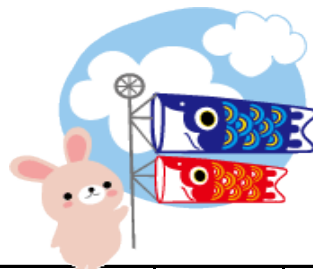


5月 献立表



※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースが付きます

日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)	スプーンの有無
		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			
6	木	チキンチーズカツ/ス レートカットポテト	コーンサラダ	黄桃	ごはん	2.6	1.4	6.6	卵:小麦:乳及乳製品:鶏 肉:大豆:りんご:桃	837	
7	金	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	○
10	月	チキン唐揚げ/ミニオ ムレツ	ほうれん草ごま和 え/黒豚ベーコン のペンネサラダ/フ ライドポテト	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	○
11	火	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	
12	水	イカフライ中華野菜あん かけ	筍の土佐煮/ほうれ ん草とひじきの和え 物/棒棒鶏サラダ	フルーツカクテル	ごはん	2.2	0.3	8.3	小麦:小麦由来:乳及び乳 製品:乳由来:いか:鯖:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:桃: ゼラチン:ごま	830	
13	木	油淋鶏(キュリンチー) /きぬさやの卵とじ	コーンサラダ	パイン缶	ごはん	2.2	1.2	6.1	卵:小麦:小麦由来:乳及び 乳製品:乳由来:鶏肉:大 豆:ごま	729	
14	金	豚生姜焼き/揚げ餃子	ポテトサラダ/ブ ロccoli	みかん缶/生チヨ 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	○
17	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	
18	火	鶏肉の甘酢あん/春巻 き	焼売/サラダ/ブ ロccoli	パイン缶	ごはん	2.5	1.2	6.3	卵:小麦:乳及び乳製品:え び:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	794	
19	水	味噌トンカツ/ミニオム レツ	ほうれん草胡麻和 え/サラダ	わらび餅	ごはん	2.5	0.3	7.4	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:鯖:豚肉:鶏肉 大豆:ごま	822	
20	木	回鍋肉/揚げ餃子	焼売/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	
21	金	骨なしフライドチキン/ 春巻	ほうれん草とひじき の和え物/焼売/フ ライドポテト	ムースシュー 野菜ジュース	ごはん	2.9	1.0	8.0	卵:小麦:乳及び乳製品:え び:オレンジ:鯖:豚肉:鶏 肉:大豆:りんご:ゼラチン ごま	943	
28	金	ソース焼きそば/チキン 唐揚げ	サラダ/フライドポ テト	みかん缶		2.9	0.6	7.2	卵:小麦:乳及び乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:桃 ごま	860	
31	月	ハンバーグマトソース /ポテトフライ	マカロニサラダ/ブ ロccoli	黄桃	ごはん (カレー付)	0.8	2.0	7.9	卵:小麦:乳及び乳製品:オ レンジ:牛肉:豚肉:鶏肉 大豆:りんご:桃	891	○

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)

食事は組み合わせて食べよう!

丼だけ、カレーだけ、麺類だけなどの単品での利用がよく見られます。単品メニューだけでは必要な栄養を補うことが出来ません。赤・緑・黄の食品群がそろった食事を心がけましょう!

赤の食群
豚生姜焼き

緑の食品群
ほうれん草胡麻和え

黄の食品群 ご飯

赤 たんぱく質を中心としたメニュー ・血液や筋肉を作る
●卵 ●肉 ●魚介類 ●牛乳 ●豆腐等の大豆製品 1食あたり 3点

緑 ビタミンやミネラルを中心としたメニュー ・体の調子を整える
●野菜 ●芋類 ●海藻 ●きのこ類 1食あたり 1点

黄 エネルギー源になるメニュー ・体温維持、体力維持、スタミナ源
●ご飯 ●パン ●麺類 1食あたり 女子4点 男子5点

朝食はちゃんと摂ってる?

★ちゃんと朝食を摂ると!

生活のリズムが確立する!
体のスイッチが入り体温が上がるから

朝から元気に過ごせる!

頭も体も活発になる!

朝食の摂取習慣と試験の関係
毎朝食べる
正解率 66%
食べない
正解率 47%