

10月 献立表

※全てのメニューに乳製品が付きま



日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)	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			
					1日に食べる目安＝男子26点・女子24点 赤＝8,5(8)点 緑＝3点 黄色＝14,5(13)点 ()は女子						
6	水	チキンおろしだれ	モロヘイヤとオクラのお浸し/マカロニサラダ	パイン缶 野菜ジュース	ごはん	2.7	1.7	5.2	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:鶏肉:大豆:りんご	768	
7	木	コロッケカレー	ほうれん草ごま和え/ミートインオムレツ/サラダ	黄桃	ごはん (カレー付)	1.9	0.8	7.5	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ゼラチン:ごま	830	○
8	金	和風おろしハンバーグ	コーンサラダ/フライドポテト	みかん缶	ごはん	2.8	1.2	7.2	卵:小麦:乳及び乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	903	
11	月	骨なしフライドチキン/春巻/フライドポテト	茄子のピリ辛胡麻風味/春雨サラダ	ムースシュー 野菜ジュース	ごはん	2.6	1.1	8.3	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:えび:オレンジ:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	928	
12	火	サバ塩焼き/肉団子	ほうれん草の胡麻和え/玉子焼き/サラダ	今川焼	ごはん	3.4	0.1	7.3	卵:小麦:乳及び乳製品 鯖:鶏肉:大豆:ごま	930	
13	水	牛肉と茄子のさっぱり炒め/野菜コロッケ	チキンサラダ/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	
14	木	味噌トンカツ/ミニオムレツ	ほうれん草胡麻和え/パンブキンサラダ	わらび餅	ごはん	0.9	0.8	7.9	卵:小麦:乳及び乳製品 オレンジ:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	787	
15	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	フルーツカクテル	ごはん	3.9	0.2	7.1	卵:小麦:乳及び乳製品 鶏肉:大豆:桃:ごま	826	○
25	月	デミグラスハンバーグ	マカロニサラダ	フルーツカクテル/野菜ジュース	ごはん	1.4	1.1	7.7	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	820	○
26	火	豚生姜焼き/揚げ餃子	ポテトサラダ/ブロッコリー	みかん缶/生チョコケーキ/野菜ジュース	ごはん	2.9	1.3	6.5	卵:小麦:乳成分:オレンジ:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	845	
27	水	厚切ハムカツ/ミートソーススパゲティ	コーンチキンサラダ	シュークリーム	ごはん	3.0	0.1	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:ゼラチン	910	
28	木	カツカレー/フライドポテト	ブロッコリー/15種素材ヘルシーサラダ	わらびもち 野菜ジュース	ごはん (カレー付)	0.8	2.1	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:ごま	877	○
29	金	油淋鶏(ユージンチー)/麻婆茄子	コーンサラダ	パイン缶	ごはん	2.1	1.2	6.7	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	786	

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(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、パナナ、もも、りんご、)

毎日の食事で摂ろう!

腸内環境を整える食物繊維

近年、生協で行っている食生活相談では、野菜を全く食べないとか足りない栄養成分はサプリメントで補給するという声が多くの子供さんから聞かれるようになってきています。

腸内環境を改善し、さまざまな健康効果を発揮する食物繊維を毎日の食事で摂っていきましょう!

★食物繊維の働き

●不溶性食物繊維

不溶性食物繊維は大腸で水分を吸収して便のかさを増します。それとともに腸壁を刺激してぜん動運動を促すので、スムーズな排便が促され、便秘解消につながります。また便が早く排泄されるので、腸内が発がん物質などの有害物質にさらされる時間を短くする効果もあります。

●水溶性食物繊維

水溶性食物繊維は粘度が高いため、一緒に食べたものと混ざりあってゲル状になり、小腸へゆっくりと進みます。消化に時間がかかる為、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。また有害物質や余分なコレステロール、更にコレステロールの原料となる胆汁酸に吸着して排出を促します。これらの働きによって糖尿病や動脈硬化、高血圧等の生活習慣病を予防してくれるのです。

●腸内の善玉菌を増やす

大腸には約100兆個もの腸内細菌が住みついており、そのうち乳酸菌などの善玉菌は食物繊維を分解して増殖します。このため食物繊維をとることは腸内の善玉菌を増やして腸内環境を改善することにつながります。

★便秘の原因

便秘の原因として便意を促す力が弱い不足していることがあげられます。たんぱく質や脂肪、糖質などは胃や小腸でほとんど吸収されてしまっていますが、繊維は消化されません。この繊維が大腸に移動して腸内の水分を吸収し、腸内にたまっている体になるものと共に便となって排泄されます。

★食物繊維のとりのコツ!

食物繊維は種類によって働きが異なるので、不溶性を多く含む穀物やごぼう、豆類、水溶性を多く含む果物やこんにやく、海藻など、さまざまな食品からとるようにしましょう。また、食物繊維はミネラルを吸着する性質があります。サプリメントなどで大量にとると、ミネラル不足になることがあるので注意しましょう。