

# 1月 献立表

※全てのメニューに牛乳または野菜ジュースがつかます



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
					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						
12	水	カツカレー	ブロッコリー/ミニオムレツ/サラダ	わらびもち	ごはん (カレー付)	2.5	0.5	7.7	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	866	○
13	木	デミグラスハンバーグ	マカロニサラダ/フライドポテト	フルーチカクテル/野菜ジュース	ごはん	1.4	1.4	7.7	卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	844	
14	金	回鍋肉	揚げ餃子/焼売/春雨サラダ紫蘇風味	みかん缶	ごはん	3.1	0.5	6.7	小麦:乳及び乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	760	
17	月	サバ塩焼き/肉団子	ほうれん草の胡麻和え/玉子焼き/南瓜含め煮	今川焼/野菜ジュース	ごはん	1.9	0.7	7.4	卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:鯖:豚肉:大豆:りんご:ごま	875	
18	火	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	生チョコケーキ/野菜ジュース	ごはん	1.8	0.5	7.7	卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:牛肉:豚肉:大豆:りんご	811	
24	月	グリルチキンのガリバタ醤油	茄子のピリ辛胡麻風味/フライドポテト/ブロッコリー	パイン缶/野菜ジュース	ごはん	2.7	2.3	5.2	卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:鶏肉:大豆:りんご:ごま	845	
25	火	海老フライカレー	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	0.5	6.7	卵:小麦:乳及び乳製品:鯖:エビ:牛肉:豚肉:大豆:桃:ゼラチン:ごま	750	○
26	水	フライドチキン/ミニオムレツ	ポテトサラダ/焼売/スパイシーポテト	ミルクティーショートケーキ/野菜ジュース	ごはん	3.3	1.1	7.0	卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	874	
27	木	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	
28	金	和風おろしハンバーグ	フライドポテト/コーンサラダ	みかん缶	ごはん	2.8	1.1	7.2	卵:小麦:乳及び乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	889	

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！ 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？とつい思ってしまいがち。

### ポイント①頭の働きをよくする朝食をしっかりと食べる

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はっきりと目が覚めて、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、イライラが起こります。

### ポイント③たん白質とビタミンB群をたっぷりと！

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)