

# 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)	スプーン 必要の有無
		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) カや体温になる			
11	月	チキンおろしだれ	モロヘイヤとオクラのお浸し/パンプキンサラダ	パン缶野菜ジュース	ごはん	2.7	1.8	8.0	卵:小麦:乳成分:オレンジ:鶏肉:大豆:りんご	768	
12	火	カツカレー	フライドポテト/ブロッコリー/15種ヘルシーサラダ	黄桃/野菜ジュース	ごはん (カレー付)	0.8	2.1	7.3	卵:小麦:小麦由来:乳成分:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ごま	837	○
13	水	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	3.0	0.5	7.0	小麦:乳成分:えび:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	790	
14	木	厚切ハムカツ/カルボナーソーススパゲティ	コーンチキンサラダ/スパイシーポテトフライ	ムースシュー/野菜ジュース	ごはん	1.4	0.9	8.4	卵:小麦:乳成分:乳由来:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン	899	
15	金	白身フライ/野菜のキーマカレー炒め	唐揚げ/ほうれん草胡麻和/サラダ	わらびもち	ごはん 豚汁付	2.8	0.6	7.4	卵:小麦:乳成分:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	865	
18	月	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	7.6	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	839	
19	火	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	ムースシュー	ごはん ぶりかけ	3.7	0.4	5.5	卵:小麦:乳成分:乳由来:オレンジ:えび:鯖:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	871	
20	水	海老フライカレー	ひじき煮/ミニオムレツ/サラダ	黄桃	ごはん (カレー付)	2.1	0.4	7.5	卵:小麦:乳成分:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:桃	824	○
21	木	油淋鶏(ユーリンチー)/麻婆茄子	コーンサラダ	パン缶	ごはん	2.1	1.2	6.7	卵:小麦:乳成分:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	786	
22	金	麻婆豆腐	揚げ餃子/焼売/南瓜含め煮/ブロッコリー	中華胡麻団子	ごはん	2.5	0.6	6.7	小麦:乳成分:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	824	○
25	月	チキンチーズカツ	フライドポテト/ほうれん草胡麻和え	黄桃/野菜ジュース	海老フライ	1.1	1.7	6.5	卵:小麦:乳成分:乳由来:えび:オレンジ:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ごま	709	○
26	火	豚生姜焼き/牛肉コロッケ	ポテトサラダ/ブロッコリー	フルーツカクテル/生チョコケーキ/野菜ジュース	ごはん	2.7	1.3	6.6	卵:小麦:乳成分:乳由来:オレンジ:牛肉:豚肉:大豆:りんご	852	○
27	水	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	1.2	7.1	卵:小麦:小麦由来:乳成分:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	897	
28	木	味噌チキンカツ	ミートインオムレツ/ほうれん草胡麻和え/パンプキンサラダ	フルーツカクテル/野菜ジュース	ごはん	2.4	0.7	7.5	卵:小麦:乳成分:オレンジ:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	852	

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、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、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

## 朝食を食べて元気な毎日を!

ご入学・ご進学おめでとうございます。

一日のスタートはまず朝食から始めましょう! 朝食を食べる時間があつたらその分寝ていたい! そんな声も聞こえてきそうですが、ちょっとした工夫で朝食をちゃんと食べて元気に毎日を過ごしましょう!



### ◆朝食を毎日とるための工夫◆

#### ①朝食の買い物をする習慣をつける。

パン、シリアル、卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ、ミニトマト、きゅうり、バナナ、みかん、のり、カット野菜、納豆、まぐろ油漬缶詰等、時間をかけずに食べられる食品を買う習慣をつけましょう。

#### ②朝食のために時間を確保する。

深夜遅くまで起きていて朝起きられず、朝食を抜く人が多いので、なるべく12時前までに寝るように心がけ、その分少しでも早く起きて、朝食の時間を確保しましょう。

### ◆朝食をすすめる理由◆

①朝食を食べることで睡眠中に低下した体温をアップさせることが出来ます。

ウォーミングアップの役目があり、朝食を抜くと午前中いっばい低温の状態を勉強することになります。

②脳へエネルギー補給を行います。

1日にブドウ糖(グルコース)180gが必要です。このうち脳は120g消費します。1度の食事で蓄えられるグルコースは60g前後と食べだめが出来ません。

③生活リズムを整えます。

食事は生体のバイオリズムにも影響大。欠食は自律神経の乱れにつながることもあり、体調不良の原因となります。

④朝食を抜くと肥満になりやすい。

朝食を抜くことにより空腹時間が長くなり、一度に大量に食べると、肝臓の脂肪酸をつくる作用が高まり、脂肪組織で脂肪酸の増加が促進されるなど、肥満の傾向を高めます。

## 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よって食事することにより栄養バランスがとれる方法です。

### 1日に食べる目安

男子 26点 (2,080kcal) 女子 24点 (1,920kcal)

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 カや体温になる (穀類・油脂類・砂糖)

