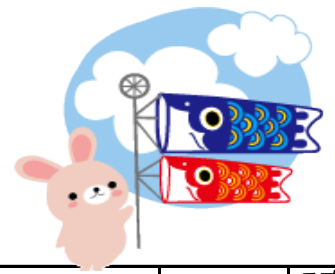


5月 献立表



※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースが付きま

| 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) 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 | | | | | | |
| 2 | 木 | 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 | ○ |
| 6 | 金 | 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 | |
| 9 | 月 | チーズ入りメンチカツ/ミニオムレツ | パンプキンサラダ/フライドポテト | 野菜ジュース | ごはん (ハヤシ付) | 1.5 | 1.5 | 7.1 | 卵:小麦:乳及び乳製品:オレンジ:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご | 828 | ○ |
| 10 | 火 | 辛みそ野菜炒め/クリームコロッケ | モロヘイヤとオクラのお浸し/生野菜 | みかん缶 | ごはん | 2.2 | 0.7 | 5.8 | 卵:小麦:乳成分:乳由来:かに:豚肉:鶏肉:大豆:やまいも:りんご:ゼラチン | 711 | |
| 11 | 水 | 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 | ○ |
| 12 | 木 | チキン南蛮 | スパイシーポテト/マカロニサラダ/生野菜 | エクレア/野菜ジュース | ごはん | 1.1 | 0.8 | 8.2 | 卵:小麦:乳成分:乳由来:オレンジ:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま | 861 | |
| 13 | 金 | 白身フライ/野菜のキーマーカレー炒め | 唐揚げ/ほうれん草胡麻和/生野菜 | 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 | |
| 16 | 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 | 海老ピラフ | 1.1 | 1.7 | 6.5 | 卵:小麦:乳成分:えび:オレンジ:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ごま | 729 | ○ |
| 17 | 火 | チキン塩だれ | 温野菜サラダ/おからドーナツ | パイン缶 野菜ジュース | ごはん | 3.2 | 1.9 | 5.7 | 卵:小麦:乳成分:乳由来:オレンジ:鶏肉:大豆:りんご:ごま | 863 | |
| 18 | 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 | |
| 19 | 木 | サバ塩焼き/胡麻風味豚しゃぶサラダ | きんぴらごぼう/玉子焼き | 今川焼(クリーム) 野菜ジュース | ごはん ぶりかけ | 3.0 | 0.8 | 6.4 | 卵:小麦:小麦由来:乳成分:オレンジ:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま | 880 | |
| 20 | 金 | 塩だれ豚カツ/ミートインオムレツ | ほうれん草ナムル/サツマイモ甘露煮 | わらびもち | ごはん | 2.8 | 0.5 | 6.6 | 卵:小麦:小麦由来:乳成分:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま | 807 | |
| 23 | 月 | 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 | ○ |
| 31 | 火 | マヨたまカツ/ミートソーススパゲティ | 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 | |

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)

毎日しっかり野菜を食べよう!

毎日野菜食べてますか? 東洋大学で行っている食生活相談では野菜を全く摂らないという学生さんの声も聞いていますが、京北中学の皆様はいかがですか? 毎日しっかり摂って欲しい食材です。野菜を摂る意義と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

ほうれん草、小松菜、ピーマン、人参、トマト、かぼちゃ、ブロッコリーなどカットして片手に山盛りいっぱい位。

ちなみに生協のメニューのほうれん草ゴマあえに使用しているほうれん草はおおよそ50gです。

●その他の野菜 230g

キャベツ、レタス、玉葱、きゅうり、もやし、白菜などカットして両手に山盛りいっぱい位。

◆野菜が不足するとどうなるの?◆

- 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。
- 食物繊維の不足から便秘になりやすくなる。
- 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。

◆野菜が摂れるおすすめメニュー◆



筍土佐煮



塩だれ豚カツ



辛味噌野菜炒め



豚しゃぶ胡麻だれ



モロヘイヤとオクラ

◆含まれる主な成分とその働き◆

<ビタミンA>

野菜にはカロテ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。主な野菜→【人参・モロヘイヤ・オクラ・ほうれん草・水菜・葱など】

<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。主な野菜→【キャベツ・水菜・ピーマン・もやし・葱など】

<カルシウム>

骨を丈夫にし、健康を維持する。また、イライラの解消にも効果が期待出来る。

主な野菜→【モロヘイヤ・オクラ・葱など】

<食物繊維>

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。主な野菜→【キャベツ・たけのこ・モロヘイヤ・ごぼう・もやしなど】