

8月、9月 献立表

※全てのメニューに乳製品又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			
8/29	月	チーズ入りメンチカツ/ ミニオムレツ	フライドポテト/パン プキンサラダ ブロッコリー	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	○
30	火	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	
31	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	○
9/1	木	フライドチキン/ミニオ ムレツ	マカロニサラダ/ス パイシーフライドポ テト/ブロッコリー	生チョコケーキ/ 野菜ジュース	ごはん	3.0	0.9	7.0	卵:小麦:乳成分:乳由来 オレンジ:鶏肉:大豆:りん ご	844	
2	金	回鍋肉	春巻き/焼売/シャ キキポテト	フルーツカクテル	ごはん	3.0	0.5	6.9	卵:小麦:乳成分:乳由来 えび:豚肉:鶏肉:大豆:り んご:ごま	843	
5	月	チキン南蛮	スパイシーポテト/ マカロニサラダ/ さつま芋甘露煮	わらび餅/野菜 ジュース	ごはん	0.8	1.2	8.5	卵:小麦:乳成分:オレンジ :鯖:鶏肉:大豆:りんご ごま	873	
6	火	カツカレー	ミートインオムレツ /ブロッコリー/ コーンサラダ	黄桃/野菜ジュ ース	ごはん (カレー付)	1.3	1.0	6.9	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: ゼラチン	759	○
7	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	みかん缶	ごはん	3.0	0.8	6.2	卵:小麦:乳成分:牛肉:鶏 肉:大豆	790	
8	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	フルーツカクテル /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	金	サバ塩焼き/肉団子	れんこん金平/南 瓜の含め煮/玉子 焼き	ムースシュー	ごはん ふりかけ付	3.7	0.5	5.6	卵:小麦:乳成分:乳由来 鮭:鯖:鶏肉:大豆:ゼラチ ン ごま	890	
12	月	味噌トンカツ/ミートイ ンオムレツ	大学芋 パンプキンサラダ	エクレア 野菜ジュース	ごはん	1.6	1.2	8.1	卵:小麦:小麦由来:乳成 分:乳由来:オレンジ:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご: ゼラチン:ごま	913	
13	火	豚生姜焼き/ 牛肉コロッケ	タラモサラダ ブロッコリー	フルーツカクテル /おからドーナツ/ 野菜ジュース	ごはん	2.5	1.1	7.6	卵:小麦:乳成分:乳由来 えび:かに:あわび:いか いくら:オレンジ:鮭:鯖: 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆 りんご	893	
14	水	アジフライ/唐揚げ	ひじき煮/キンピラ /生野菜/玉子焼き	パイン缶	ごはん	3.9	1.1	6.9	卵:小麦:乳成分:鶏肉:大 豆:りんご:ごま	855	
15	木	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	0.9	0.9	9.3	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	928	
16	金	豆腐バーグ照り焼き ソース	春雨サラダ紫蘇風 味/ブロッコリー	みかん缶	ごはん	3.4	1.3	6.2	卵:小麦:乳成分:牛肉:鶏 肉:大豆:りんご	809	
20	火	豚肉と茄子の柚子胡椒 炒め/揚げ餃子	豆たっぷりヘル シーサラダ	フルーツカクテル /野菜ジュース	ごはん	1.6	1.0	7.0	卵:小麦:乳成分:オレンジ :鯖:豚肉:鶏肉:大豆:り んご:ごま	770	
21	水	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	パイン缶/野菜 ジュース	ごはん	2.7	1.8	5.0	卵:小麦:乳成分:オレンジ :鶏肉:大豆:りんご	768	

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(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)

貧血に気を付けて！ ★予防のために知って欲しいこと！

最近顔色が優れない、やる気が出ない、すぐ疲れてしまう、めまい、立ちくらみがある、そんな症状はありませんか？
もしかしたら貧血かも。貧血予防のために知って欲しいこと、7つのポイントです。

01 ★1日に必要な鉄分量は？
12～14歳 男子11 女子10～14
15～17歳 男子9.5 女子10.5
緑黄色野菜をはじめ、卵、豆、豆製品、魚介類、肉類などが鉄分を多く含みます。いろいろな組み合わせで鉄分を十分とりましょう。

02 ★鉄分不足を補うには？
調理済みの加工食品の利用、外食が多くなると鉄分などのミネラルが不足しがちです。出来るだけ1日1食は、主食・副菜汁物を揃えた食事を。

03 ★ヘム鉄と非ヘム鉄
《ヘム鉄》
主に肉や魚などの動物性食品に含まれます。体内への吸収率が高いです。吸収率は約25%です。
《非ヘム鉄》
植物性食品、乳製品、卵などに含まれます。吸収率が低いため、良質なたんぱく質やビタミンCと取ると良いです。吸収率は約5%です。

04 ★鉄分不足で息切れ！
成人の体内にある鉄分の量は、約3gのうち70%が血液中に、残りは肝臓、脾臓、骨髄、筋肉に含まれています。血液中の鉄分は赤血球のヘモグロビンと結合し、酸素の運搬をします。その為鉄分が不足すると酸素の供給が滞り、息切れや疲れを強く感じます。また、顔色が悪くなる、貧血になるなどの症状が現れます。

05 ★こわい鉄欠乏性貧血
貧血気味や血が薄い、血が少ないという表現をする場合、その多くが鉄欠乏性貧血です。やる気が出ない、すぐ疲れる、動機、息切れめまい、立ちくらみがある等です。
偏食や欠食、無理なダイエット、また消化器系の疾患などで徐々に起こります。症状が軽いうちは気づかないことが多いです。

06 ★鉄の吸収を妨げる成分
普段の食事ではあまり問題はありますが、鉄の吸収を妨げる成分があります。その為、普段の食事から鉄分をはじめ多くのミネラルを十分に摂ることが大切です。
《食物繊維》
食餌繊維は摂り過ぎると鉄分と結合して不溶性化、吸収を妨げ、排出しやすくなります。
《タンニン》
緑茶などに含まれるタンニンは鉄と結びついて、体内に吸収しにくくします。