

# 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かます



日	曜	献立名			主食	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	エネルギー (kcal)	アレルギー情報	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)								
10	月	グリルチキンの照り焼きソース	茄子のピリ辛胡麻風味/フライドポテト/ブロッコリー	みかん缶/野菜ジュース	ごはん	32.2	22.7	112.3	2.2	817	小麦・オレンジ・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
11	火	カツカレー	ミートインオムレツ/コーンサラダ/ブロッコリー	黄桃/野菜ジュース	ごはん (カレー付)	21.4	15.8	121.2	3.7	726	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・桃・ゼラチン	○
12	水	豚肉チンジャオ炒め	春巻き/餃子/ポテトサラダ	フルーツカクテル/牛乳	ごはん	25.7	35.1	121.5	2.5	922	卵・小麦・乳成分・えび・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
13	木	グレービーソースハンバーグ	ポテトクランチ/生野菜/ポイルインゲン	パイナップル/牛乳	ごはん	31.2	25.6	116.5	2.8	843	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
14	金	さば味噌煮/野菜コロッケ	ほうれん草胡麻和え/南瓜煮	わらび餅/牛乳	ごはん (ふりかけ付)	26.9	24.9	134.2	2.2	892	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・ごま	
17	月	カニ入りクリームコロッケ/黒ハンペンフライ	オクラのお浸し/マカロニサラダ	みかん缶/野菜ジュース	海老ピラフ	17.9	34.9	110.8	4.4	829	卵・小麦・乳成分・えび・かに・オレンジ・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン・魚介類	○
18	火	油淋鶏(ユウリンチー)/麻婆茄子	鶏そぼろ蓮根	中華胡麻団子/野菜ジュース	ごはん	21.2	15.9	128.3	3.9	758	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	
19	水	デミグラスハンバーグ	さつま芋甘露煮/フライドポテト	フルーツカクテル/牛乳	ごはん	30.7	25.5	135.7	2.0	917	卵・小麦・乳成分・鯖・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
20	木	白身フライ/野菜のキーマカレー炒め	唐揚げ/トマトペンネサラダ/生野菜	わらびもち/牛乳	ごはん 豚汁付	29.0	16.8	133.8	2.6	825	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆	
21	金	豚生姜焼き/牛肉コロッケ	タラモサラダ/鶏そぼろ蓮根	苺&ラズベリーケーキ/野菜ジュース	ごはん	26.3	25.3	120.1	2.5	837	卵・小麦・乳成分・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・ゼラチン	
24	月	キャベツメンチ	パンプキンサラダ/ブロッコリー/茄子ナムル	黄桃/野菜ジュース	ごはん	17.2	33.5	126.6	2.6	896	卵・小麦・乳成分・オレンジ・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・桃・ごま	
25	火	回鍋肉	春巻き/焼売/シャキシャキポテト	フルーツカクテル/牛乳	ごはん	25.3	28.4	112.7	1.7	827	卵・小麦・乳成分・えび・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
26	水	アジフライ/唐揚げ	ひじき煮/キンピラ/生野菜	パイナップル/牛乳	ごはん	26.6	34.2	125.0	2.4	936	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
27	木	チーズメンチ	フライドポテト/豆たっぷりヘルシーサラダ	プチショコラ/みかん缶/野菜ジュース	ごはん (カレー付)	18.6	31.4	130.1	4.0	893	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	○
28	金	鶏の梅紫蘇天婦羅	竹輪天婦羅/肉団子	わらびもち/牛乳	ごはん	25.8	19.0	122.8	3.6	784	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま	

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!

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、その分少しでも朝早く起きて、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できます。

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ぱい低体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大栄養素とは?

#### ○蛋白質・・・骨や筋肉、臓器、血液などの構成成分となり

さまざまな種類のたんぱく質に作り替えられる。生命維持に不可欠な栄養素。エネルギー源です。

#### ○脂質・・・皮下脂肪として内臓を守る働き、ビタミンAと

いった脂溶性ビタミンの吸収をサポート

#### ○炭水化物・・・最も重要な役割は、エネルギー源となる

「ブドウ糖」を体内の各組織に供給すること。

「ブドウ糖」をエネルギー源としているおもな組織は、

脳・神経組織・赤血球・酸素不足の骨格筋など

### 1日に食べる目安

男子 2,000~2,400kcal

女子 1,400~2,000kcal