

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			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)	主食							
1	月	デミグラスハンバーグ	ポテトクランチ/ ポイルインゲン/コー ン/マカロニサラダ	フルーツカクテル/ 野菜ジュース	ごはん	26.1	21.4	120.2	2.4	798	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
2	火	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)	26.6	37.1	129.7	2.2	983	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・ごま	
8	月	おろしロースカツ	ほうれん草ともやしの ナムル/さつま芋甘露煮	中華胡麻団子/野菜ジュース	ごはん	17.7	18.6	131.6	1.9	781	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・豚肉・大豆・りんご・ごま	
9	火	鶏肉の甘酢案	ハッシュブラウン/焼 売/春雨サラダ	黄桃/牛乳	ごはん	23.8	21.0	126.2	2.9	810	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・桃・ごま	
10	水	アジフライ/唐揚げ	ひじき煮/キンピラ/生 野菜	パイン缶/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	
11	木	カニ入りクリームコー 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	39.7	111.0	4.2	870	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	○
12	金	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	フルーツカクテル/ 生チョコケーキ/野 菜ジュース	ごはん	27.0	25.0	122.1	2.7	845	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
15	月	キャベツメンチ	パンプキンサラダ/ブ ロccoli/茄子ナム ル	黄桃/牛乳	ごはん	22.8	40.5	127.7	2.6	987	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・桃・ごま	
16	火	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ccoli	みかん缶/野菜 ジュース	ごはん	32.3	40.2	112.5	2.0	976	小麦・オレンジ・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
17	水	カツカレー	特大焼売/パンプキン サラダ/ブロccoli	黄桃/野菜ジュ ース	ごはん (カレー付)	22.8	39.3	128.3	4.0	977	卵・小麦・乳成分・えび・かに・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・桃・ゼラチン・ごま	○
18	木	豚冷しゃぶサラダ	牛肉コロッケ/筍土佐 煮	フルーツカクテル/ 牛乳	ごはん	26.5	28.6	113.3	2.0	833	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉・大豆・りんご・ゼラチン・ごま	
19	金	白身フライオーロラ ソース/黒胡椒味野菜 炒め	ほうれん草胡麻和え/ ポテトサラダ	みかん缶/牛乳	ごはん	23.7	39.2	113.8	1.9	924	卵・小麦・乳成分・鯖・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
22	月	チキンチーズカツ/ア ラビアータスパゲティ	フライドポテト/マカ ロニサラダ	黄桃/野菜ジュ ース	ごはん	25.7	29.5	142.5	1.8	959	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鶏肉・大豆・りんご・桃	
30	火	豚生姜焼き/ 牛肉コロッケ	タラモサラダ/鶏そぼ ろ蓮根	ミルクティーショ ートケーキ/野菜 ジュース	ごはん	26.7	34.5	121.9	2.3	930	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・魚介類	
31	水	麻婆豆腐	芋餅/15種素材ヘル シーサラダ/ブロッ コリー	フルーツカクテル/ 牛乳	ごはん	24.6	35.5	133.0	2.7	967	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン・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)

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。

◆含まれる主な成分とその働き◆

<ビタミンA>

野菜にはカロチ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】**

<鉄分>

貧血を予防し、全身の細胞に酸素を運び、顔色を良くする。**主な野菜→【ほうれん草・小松菜・枝豆など】**