

1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			主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	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)								
9	木	豆腐ハンバーグ	ポテトフライ ブロッコリー ヘルシーサラダ	パイン 野菜ジュース	ごはん	791	24.9	18.5	126.6	3.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
10	金	回鍋肉	シューマイ 春巻 マカロニサラダ	フルーツミックス 牛乳	旨辛 チャーハン	1006	27.4	53.3	103.6	4.3	卵・小麦・乳成分・えび・いか 豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	○
						チャーハンはサービスマニューなので全員同じ分量になります						
14	火	グリルチキンの ガリパタ醤油	ポテトフライ ピリ辛ナス ブロッコリー	みかん 野菜ジュース	ごはん	727	31.4	15.4	110.0	2.3	小麦・乳成分・オレンジ・鶏肉・大豆・ りんご・桃・ごま・魚介類	
15	水	サバ竜田南蛮 シューマイ	ほうれん草ゴマ和え きんぴら	トピカルフルーツ 牛乳	ごはん	882	30.2	29.8	116.7	2.3	卵・小麦・乳成分・えび・かに・鯖・豚 肉・鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま	
16	木	ハヤシライス 野菜コロッケ	生野菜 ポテトサラダ ブロッコリー・オムレツ	みかん 野菜ジュース	ごはん	804	17.4	24.1	123.1	2.6	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン	○
17	金	キャベツメンチ	ブロッコリー パンプキンサラダ 茄子ナムル	黄桃 野菜ジュース	ごはん	899	17.0	33.5	127.4	2.3	卵・小麦・乳成分・オレンジ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご 桃・ごま	
20	月	チキンチーズカツ オムレツ	パンプキンサラダ ブロッコリー	みかん 牛乳	ごはん	922	29.5	36.0	114.9	2.0	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン	
23	木	鯖味噌煮 野菜コロッケ	ほうれん草ゴマ和え きんぴら	わらびもち 牛乳	ごはん ふりかけ	974	26.5	37.7	126.0	2.3	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・牛肉 大豆・ごま	
24	金	麻婆豆腐 揚げ餃子	いももち ブロッコリー ヘルシーサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	967	24.6	35.5	133.0	2.7	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・ ゼラチン・ごま	
27	月	カレーライス (ヒレカツ&コロッケ)	オムレツ ブロッコリー	みかん 野菜ジュース	ごはん	847	20.5	26.6	128.4	4.0	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚 肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	○
28	火	和風おろしハンバーグ	ポテトフライ ブロッコリー ヘルシーサラダ	パイン 野菜ジュース	ごはん	791	24.9	18.5	126.6	3.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
29	水	真鱈フライ大葉巻 き鶏・卵そぼろ	インゲン胡麻和え	おからドーナツ 牛乳	ごはん (そぼろ丼)	738	25.4	15.2	119.4	2.1	卵・卵由来・小麦・乳成分 乳由来: 鯖・鶏肉・大豆・りんご・ごま・魚介類	○
30	木	ハニーマスタードチキ ン	生野菜 タラモサラダ 鶏そぼろれんこん	エクレア 野菜ジュース	ごはん ふりかけ	942	28.0	36.6	121.1	3.3	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・ごま・魚介類	

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、鯖、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)

これがポイント！ 試験期を乗り切る食事

食事は毎日の積み重ねが大切ですが、試験シーズンになると脳のはたらきや記憶力に効果のある食べ物は？とつい思ってしまいがち。体調を整えて、能率よく勉強するための「4つの食事のポイント」をおすすめします。

ポイント①頭の働きをよくする朝食をしっかり食べる

朝食を抜くと、血糖値が下がったままの状態となり、脳細胞へ十分にエネルギーが補給されません。脳のエネルギー源になる食べ物(ブドウ糖)を体内に入れることではっきりと目が覚めて頭も体も活動状態に入ることが出来ます。



ポイント③たん白質とビタミンB群をたっぷり！

物を考え記憶する頭の働きは140億の細胞の働きによるものです。この細胞はたんぱく質とビタミンB群を要求する特有の酵素によってつくられます。ビタミンB1不足になると眠くなり頭の働きが鈍ります。(豚肉、豆製品、牛乳、チーズ、ほうれん草、いも類等)



ポイント②集中力と精神安定にはカルシウムが効果的

カルシウムには神経の働きを助けて、集中力をつけ精神を安定させる働きがあります。牛乳には吸収されやすいカルシウムが含まれており最適です。(他にチーズ、わかめ、ひじき、小魚等)コーヒーやジュース類の飲みすぎはカルシウム不足を招いてイライラが起ります。



ポイント④夜食は消化のよいものを寝る2時間前迄に

寝る前に食べると、胃の中の食べ物が残り、熟睡することが出来ません。また翌朝、胃がもたれたりして、朝食が食べられなくなります。消化の良い栄養のあるものを軽く摂りましょう。(果物、牛乳、雑炊、うどん鍋等)

