



※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											
	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	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	
9	水	デミグラスハンバーグ	ポテトフライ コーン・いんげん マカロニサラダ	パイン 野菜ジュース	ごはん	934	24	34.6	126.9	2	卵・小麦・乳成分・E・カ オレンジ・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・りんご	
10	木	真アジフライの 大葉巻	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	890	25.0	32.5	118.9	2	卵・小麦・乳成分・鯖 鶏肉・大豆・りんご・ごま 魚介類	○
11	金	鯖味噌煮 野菜コロッケ	ほうれん草胡麻和え きんぴら	わらびもち 牛乳	ごはん ふりかけ	968	26.7	36.7	126.4	2.1	小麦・乳成分・鯖 鶏肉・大豆・ごま	
14	月	グリルチキンの ガリバタ醤油	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛ナス	みかん 野菜ジュース	ごはん	727	31.4	15.9	110	2	小麦・乳成分・オレンジ 鶏肉・大豆・りんご ごま・魚介類	
15	火	キャベツメンチ	ブロッコリー パンキサラダ 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	
16	水	春野菜のうま塩炒め 牛肉コロッケ	筍の土佐煮 マカロニサラダ	フルーツミックス 牛乳	ごはん	882	22.1	30.8	123.3	2.2	卵・小麦・乳成分・牛肉豚 肉・大豆・ごま	
17	木	カレーライス (ヒレカツ・野菜コロッケ)	オムレツ ブロッコリー	みかん 野菜ジュース	ごはん	851	20.9	25.8	130.7	3.9	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	○
18	金	油淋鶏	生野菜・カニシューマイ コーン・ブロッコリー ピリ辛ナス	パイン 牛乳	ごはん	782	26.1	16.2	127.7	3.7	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・ごま・魚介類	
21	月	チキンステーキ 和風おろしだれ	ポテトサラダ ブロッコリー・きんぴら ポテトフライ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	767	32.3	16.0	120.0	2.2	卵・小麦・オレンジ・鶏肉 大豆・りんご・桃・ごま	
22	火	豚肉チンチャオ炒め	揚げ餃子 ハリハリ春巻 ポテトサラダ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	841	20.1	28.3	122.2	2.3	卵・小麦・えび・オレンジ 豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
23	水	クリームコロッケ 黒はんぺんフライ	オクラおひたし マカロニサラダ	みかん 牛乳	ごはん	975	21.3	41.1	124.5	2.6	卵・小麦・乳成分 かに・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン・魚介類	
24	木	桜姫鶏 デミチーズメンチ	生野菜 ブロッコリー ピリ辛ナス	パイン 牛乳	ごはん	998	25.1	39.5	132.1	3.2	卵・小麦・乳成分・牛肉 豚肉・鶏肉・ごま・大豆	
25	金	豚生姜焼 牛肉コロッケ	タラモサラダ 春雨サラダ	エクレア 野菜ジュース	ごはん	933	26.7	34.9	120.9	2.5	卵・小麦・乳成分 オレンジ・牛肉・豚肉 大豆・りんご・ゼラチン 魚介類	
28	月	照焼きハンバーグ	生野菜・コーン ポテトフライ いんげん胡麻和え	パイン 野菜ジュース	ごはん	882	30.0	21.2	136.9	3.4	小麦・乳成分・鯖 牛肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
30	水	白身魚フライ 黒胡椒味野菜炒め	ホウレン草ゴマ和え ポテトサラダ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	858	18.2	32.1	118.6	2.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・桃・ごま	

アレルギー物27品目及び魚介類の使用の有無をご説明するものです。表示を推奨されている「マカダミアナッツ」については現在情報収集中です。含有の有無について表示しておりませんのでご注意ください。
生協食堂ではどのメニューも共通の器具を使って調理しています。アレルギー症状は発症しない事を保証するものではありません。過敏な方、症状が重篤な方は特にご注意下さい。

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ばい低体温の状態が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。

