



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 フォーク の有無
6	月	グレービーソースハンバーグ	いんげん/オムレツ ポテトランチ 切干大根	みかん	ご飯	734	26.6	18.0	110.0	3.7	卵・小麦・乳成分・牛肉 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・魚介類	
7	火	豚肉ときのこの 麻婆豆腐	生野菜 揚げ餃子 シューマイ	フルーツミックス	ご飯	841	25.7	29.4	112.2	2.5	卵・小麦・えび・かに 豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま	
8	水	ミートソース	生野菜・コーン ブロッコリー・ミニハンバーグ ヘルシーサラダ	黄桃	スパゲティ	751	30.3	25.9	100.6	3.4	卵・小麦・乳成分 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ごま	○
9	木	牛肉と茄子の さっぱり炒め	生野菜 ブロッコリー 野菜コロッケ	みかん	ご飯	839	18.4	31.7	113.2	1.7	小麦・乳成分・牛肉・大豆	
10	金	アジフライ 唐揚げ	生野菜 ほうれん草ゴマ和え サツマイモサラダ	パイ	ご飯	1165	25.0	57.4	130.3	2.5	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・ごま	
17	金	鶏肉の甘酢あん	生野菜・ブロッコリー 春雨サラダ ハッシュブラウン	フルーツミックス	ご飯	843	23.8	25.2	124.6	3.5	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆	
20	月	春巻 揚げ餃子	棒々鶏サラダ ブロッコリー	みかん	チャーハン	752	18.0	34.3	89.5	5.0	卵・小麦・えび・かに 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・ごま・魚介類	○
21	火	クリームコロッケ 黒はんぺんフライ	生野菜・ブロッコリー オクラお浸し サツマイモサラダ	黄桃	ご飯	901	16.3	35.0	125.5	2.1	卵・小麦・乳成分・かに 豚肉・鶏肉・大豆・りんご 桃・ゼラチン・魚介類	
22	水	鯖味噌煮 野菜コロッケ	きんぴら ほうれん草ゴマ和え	フルーツミックス	ご飯	825	20.7	29.9	112.6	1.9	小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・ごま	
23	木	ハンバーグキーマカレーソース (大豆ミート)	生野菜・ブロッコリー ポテトフライ ヘルシーサラダ	パイ	ご飯	787	27.9	19.6	120.4	3.6	卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・大豆・ ごま	
24	金	チキン塩だれ	生野菜 ブロッコリー ポテトフライ・ひじき	みかん	ご飯	723	32.6	18.0	104.3	2.9	小麦・鶏肉・大豆・ごま・魚介類	
27	月	豚肉チンジャオ炒め	生野菜 アジフライ ビビンバ	フルーツミックス	ご飯	876	25.4	33.6	112.4	3.1	小麦・豚肉・大豆・りんご・ごま	
28	火	サバ竜田南蛮	ほうれん草ゴマ和え キンピラ シューマイ	黄桃	ご飯	866	23.5	35.1	107.7	2.0	小麦・乳成分・鯖 豚肉・鶏肉・大豆・桃 ゼラチン・ごま	
29	水	チキンチーズカツ トマトソース	生野菜・ブロッコリー いんげん ポテトランチ	フルーツミックス	ご飯	853	23.1	30.1	117.4	1.9	小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・ごま	
30	木	ハヤシライス 野菜コロッケ	生野菜・ブロッコリー ポテトサラダ オムレツ	かぼちゃの ムースケーキ	ご飯	917	19.1	32.1	131.6	2.8	卵・小麦・乳成分 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン	○

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、鯉、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)

毎日の食事で摂ろう！ 腸内環境を整える食物繊維

近年、生協で行っている食生活相談では、野菜を全く食べないとか足りない栄養成分はサプリメントで補給するという声が多くの子供さんから聞かれるようになってきています。
腸内環境を改善し、さまざまな健康効果を発揮する食物繊維を毎日の食事で摂っていきましょう！

★食物繊維の働き

●不溶性食物繊維

不溶性食物繊維は大腸で水分を吸収して便のかさを増します。
それとともに腸壁を刺激してぜん動運動を促すので、スムーズな排便が促され便秘解消につながります。また便が早く排泄されるので、腸内が発がん物質などの有害物質にさらされる時間を短くする効果もあります。

●水溶性食物繊維

水溶性食物繊維は粘度が高いため、一緒に食べたものと混ざりあってゲル状になり、小腸へゆっくりと進みます。
消化に時間がかかる為、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。
また有害物質や余分なコレステロール、更にコレステロールの原料となる胆汁酸に吸着して排出を促します。
これらの働きによって糖尿病や動脈硬化、高血圧等の生活習慣病を予防してくれるのです。

●腸内の善玉菌を増やす

大腸には約100兆個もの腸内細菌が住みついており、
そのうち乳酸菌などの善玉菌は食物繊維を分解して増殖します。
このため食物繊維をとることは腸内の善玉菌を増やして腸内環境を改善することにつながります。

