

日曜日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
14	月	ゆかりご飯 とんこつ豆乳鍋風 チーズはんぺんフライ まんてん豆 ホットミルク(カラメル風味)	豚肉 うずら卵 チーズ はんぺん 豆乳 牛乳 大豆	精白米 ごま パン粉 油 砂糖	シソ 大根 キャベツ 白菜 人参 もやし 小ネギ サニーレタス ミニトマト	エネルギー 783 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 27.7 g	
15	火	エビチャーハンと野菜肉焼売 棒々鶏サラダ 中華スープ(小松菜・人参・小ネギ) 果物(ネーブルオレンジ) ベビーチーズ	エビ 卵 豚肉 鶏肉 ベビーチーズ	精白米 ごま油 小麦粉 ピーナッツ	コーン 人参 玉葱 ホウレン草 ねぎ もやし きゅうり 小松菜 小ネギ ネーブルオレンジ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.0 g	
16	水	ご飯 鶏肉のガーリック醤油ソテー 生野菜の付け合せ さつまいもとハムのサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐・ねぎ) 苺ヨーグルト	鶏肉 ロースハム わかめ 豆腐 味噌 ヨーグルト	精白米 油 ごま さつまいも マヨネーズ 砂糖	サニーレタス 大根 水菜 人参 さやいんげん トマト ねぎ 苺	エネルギー 809 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 29.8 g	
17	木	ご飯 とんかつ せんきゃべつ ほうれん草としらすのおろし和え 細切野菜の和風スープ 飲むヨーグルト	豚肉 卵 しらす干し 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 赤キャベツ ごぼう サニーレタス ミニトマト レモン ほうれん草 大根 人参	エネルギー 737 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.7 g	
18	金	玄米入りご飯 鱈の磯部フリッター(野菜ケチャップあん) 白菜と小松菜の和風和え 高野豆腐のコロコロ煮 味噌汁(さつまいも・ごぼう・小ネギ) 苺とあずきの牛乳寒	タラ 海苔 高野豆腐 味噌 牛乳 寒天 小豆	精白米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 ごま 砂糖 さつまいも	枝豆 赤パプリカ 小ネギ 黄パプリカ 小松菜 白菜 ミニトマト 干し椎茸 ごぼう う 人参 さやいんげん 苺	エネルギー 814 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.7 g	
21	月	ご飯 鶏のスパイス揚げ 生野菜の付け合せ じゃがいもと人参のスープ煮 味噌汁(大根・ほうれん草) 牛乳	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳	精白米 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも	レタス キャベツ 赤キャベツ 水菜 ブロッコリー 人参 大根 ほうれん草	エネルギー 844 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 29.1 g	
22	火	カニと白菜のあんかけ丼 もやしと中華和え 中華スープ(わかめ・かき菜・小ネギ) 果物(デコポン) カップヨーグルト	カニカマ 豚肉 焼き豚 わかめ カップヨーグルト	精白米 ごま油 片栗粉	白菜 人参 もやし ニラ サニーレタス かき菜 小ネギ デコポン	エネルギー 653 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.9 g	
24	木	<b>食べ残し0(ゼロ) day</b>		鶏肉 味噌 ひよこ豆 チーズ 卵 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ タアサイ 人参 コーン ミニトマト サニーレタス ほうれん草 ぶなしめじ	エネルギー 759 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.3 g
25	金	玄米入りご飯 鮭の香草マヨパン粉焼き 温野菜の生姜醤油和え 味噌田楽(里芋・こんにゃく・大根) 味噌汁(小松菜・豆腐) ミルクゼリー(里芋・こんにゃく・大根)	サケ 味噌 豆腐 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 マヨネーズ パン粉 里芋 こんにゃく 砂糖 油 黒ごま	キャベツ もやし タアサイ ブロッコリー ミニトマト 大根 小松菜	エネルギー 712 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.9 g	
28	月	シーフードカレーライス チキンとコーンのサラダ 果物(清見オレンジ) 牛乳	ホタテ イカ エビ 鶏肉 牛乳	精白米 油 ごま	エリンギ 玉葱 人参 コーン サニーレタス キャベツ きゅうり ミニトマト オレンジ	エネルギー 748 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 24.3 g	

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996



自宅学習期間中の食事について

新型コロナウイルスのオミクロン株による感染が急拡大しています。2月前半はオンライン授業になり自宅学習になります。自宅での生活時間が長くなると、生活上、次のようなケースが多いようです。朝ごはんと昼ごはんが一緒になってしまう、お菓子やジャンクフードでお腹を満たしてしまう等です。そうなると、必然的に野菜やキノコ類、海藻類の摂取不足を招き、ビタミン、ミネラル、食物繊維の栄養不足につながります。

そうならないためにも、規則正しい生活が大切です。朝はいつものように早めに起きて、朝ごはんを必ず食べてみましょう。毎食、主食・主菜・副菜を取りそろえた食事内容がおすすめです。そこに乳製品や旬の果物を組み合わせれば、自然に栄養バランスは整います。自宅で過ごす時間がたっぷりあるはずですから、自分で食事を用意したり、実際に料理してみるのも良いですね。

最近の栄養専門誌によると、新型コロナワクチンの接種後に十分な抗体を作るには、適正な栄養が必要であると解説がありました。同時に食生活が悪化した人では、新型コロナに感染後の重症化の危険性が上がることも掲載されていました。感染流行がくり返される中で、栄養を考えて食事を摂ることは、今後さらに重要になってくると思います。

野菜料理を+1皿 食べましょう。

例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんのおかずを食べられます。

青菜のお浸し  
ほうれん草や  
小松菜をゆで、  
しょうゆ、みりん  
などで調味した  
だし汁に浸す。めんつ  
ゆをかけるだけでも

ナムル風雨あえ物  
細切りにした  
んとピーマン、  
もやしを電子レ  
ンジで加熱し、  
ごま油、しょうゆ、  
おろしにんにく、すりごまで

みそ汁やスープ  
いつもの具材  
に野菜を  
1~2種類  
プラスする。

★今月の食生活目標★

バランスのとれた  
食事をしよう!



栄養バランスをとるためのポイントの1つは、日本人のどの年代においても摂取量が足りない野菜をしっかりと組み合わせることで、国では、成人で毎日350g以上の野菜をとることを目標としています。毎食、副菜として野菜中心のおかずを一品食べることを習慣付けたいですね。そこで野菜摂取の重要性について、左のイラストを参考に理解を深め、積極的に野菜を食べることを心がけましょう!

近年、糖質制限ダイエットと言って、極端にごはんやパンなどの主食を減らして食事をする人が多いようです。あまりにも減らしすぎると、肉や脂肪分の多い料理で、お腹を満たそうとしてしまい、たんぱく質や脂質の摂取割合が増加し、血液中の脂質異常をきたしたり、腎臓に負担をかけることにつながります。中学生の女子である皆さんには、毎食ご飯を150gは食べてほしいと思います。運動部等でハードな運動している人は、しっかり糖質を摂る必要があります。

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは24日(木)です!

野菜には、こんな効果が期待できます! . . . .

<p><b>肌を丈夫にする</b></p> <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p>	<p><b>便秘を予防する</b></p> <p>食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p>	<p><b>高血圧を予防する</b></p> <p>カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。</p>	<p><b>食べ過ぎを防ぐ</b></p> <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>
--	---	--	---