

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	
1	火	きのこ入りホタテピラフ チーズコロッケ 青梗菜とレンコンの和風ソテー コンソメスープ(玉葱・人参・枝豆) カップヨーグルト	ホタテ風味かまぼこ チーズ カップヨーグルト	精白米 小麦粉 油 ごま	玉葱 干し椎茸 エリンギ サニーレタス 青梗菜 もやし 人参 レンコン 枝豆	エネルギー 720 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.9 g
2	水	じゃこ入り菜めし 鶏肉のどろりんけんちん風 ポテトチーズもち 果物(柿) 飲むヨーグルト	ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 チーズ 飲むヨーグルト	精白米 ごま 片栗粉 油 里芋 こんにやく じゃがいも 砂糖	人参 大根 干し椎茸 ねぎ 白菜 柿	エネルギー 728 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 13.0 g
4	金	玄米入りご飯 白身魚フライ(タルタルソース添え) 生野菜の付け合せ 味噌田楽(里芋・こんにやく・大根) ミルクコーンスープ 二色ゼリー(オレンジ&ミルク)	ホキ 卵 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 マヨネーズ 里芋 こんにやく 砂糖	きゅうり 玉葱 キャベツ 人参 サニーレタス ミトマ 大根 コーン オレンジ	エネルギー 868 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 31.7 g
7	月	シーフードカレーライス ハムとコーンのサラダ 果物(みかん) 牛乳	ホタテ イカ エビ ロースハム 牛乳	精白米 油	エリンギ 玉葱 人参 レタス キャベツ きゅうり コーン みかん	エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.9 g
8	火	オム焼きそば コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・白滝・小ネギ) 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	豚肉 卵 あおのり 味噌 飲むヨーグルト	焼きそば 油 しらたき	キャベツ 人参 コーン ミニトマト ごぼう 小ネギ ストロベリー	エネルギー 776 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 31.9 g
9	水	さつまいもご飯 イカフライと鶏つくねバーグ 生野菜の付け合せ ひじきと春雨の和え物 江戸菜とエノキ茸のスープ ベビーチーズ	イカ 卵 鶏肉 ひじき チーズ	精白米 さつまいも 油 小麦粉 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	ごぼう レンコン レタス キャベツ 赤キャベツ トマト きゅうり 人参 江戸菜 エノキ茸	エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.4 g
10	木	ご飯 肉豆腐 もやしとわかめのごま酢和え 果物(りんご) ホットミルク(チョコレート味)	豆腐 豚肉 わかめ 竹輪 牛乳	精白米 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま チョコレート	ねぎ エノキ茸 白菜 小ネギ もやし きゅうり りんご	エネルギー 685 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 14.8 g
11	金	玄米入りご飯 ホッケのトマトソースがけ 温野菜(和風カレー風味) さつまいもの粉ふき 水菜と大根のじゃこサラダ コンソメスープ ミルクゼリー(ブルーベリーソースがけ)	ホッケ ちりめんじゃこ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 オリーブ油 ごま さつまいも 砂糖	トマト キャベツ 小松菜 人参 水菜 大根 玉葱 コーン ブルーベリー	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.2 g
14	月	ご飯 揚げ鶏の野菜塩あんかけ 油揚げと昆布の煮物 味噌汁(じゃがいも・青梗菜) 飲むヨーグルト	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 味噌 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ 人参 ニラ 玉葱 青梗菜	エネルギー 841 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 30.8 g
15	火	コッペパン 鶏肉とさつまいものホワイトシチュー キーマカレー風コロッケ センキャベツ フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉 牛乳 生クリーム ヨーグルト	コッペパン さつまいも 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	ほうれん草 玉葱 人参 キャベツ ミノトマト りんご 柿	エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 32.1 g
16	水	ご飯 肉じゃがと味付け玉子 ほうれん草の和風和え 味噌汁(キャベツ・豆腐) カップヨーグルト	牛肉 卵 かまぼこ 豆腐 味噌 カップヨーグルト	精白米 じゃがいも 砂糖	人参 玉葱 白菜 さやいんげん 小ネギ ほうれん草 キャベツ	エネルギー 714 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.6 g
17	木	<b>食べ残し0(ゼロ)day</b> ミートソーススパゲティ きのこのマリネサラダ 果物(みかん) ホットミルク(バニラ風味)	牛肉 豚肉 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 トマト エリンギ ぶなしめじ 椎茸 レタス みかん	エネルギー 673 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.5 g
18	金	玄米入りご飯 鯖の味噌煮 白菜とほうれん草のおかか和え 寒天サラダ 和風スープ(さつまいも・ぶなしめじ・油揚げ) 豆乳ゼリー(きなこがけ)	サバ 味噌 かつお節 糸寒天 ロースハム 油揚げ 豆乳 牛乳 ゼラチン きな粉	精白米 玄米 砂糖 ごま 油 さつまいも	白菜 ほうれん草 きゅうり 人参 サニーレタス ぶなしめじ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 16.7 g
21	月	ナン キーマカレー かぶとチーズのサラダ 果物(柿) 飲むヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 ひよこ豆 青エンドウ豆 赤インゲン豆 チーズ 飲むヨーグルト	ナン(小麦粉) 油 砂糖	玉葱 人参 コーン トマト かぶ きゅうり キャベツ 赤キャベツ 柿	エネルギー 773 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 31.3 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。

裏面につづく⇒



**朝食で体を温めよう!**



皆さんの通学途中の木々の紅葉が始まっていますね。学園では正門前の樺(けやき)の落葉が始まっています。各所で秋の深まりを感じるとともに、朝晩の冷え込みも一段と強くなってきました。油断すると体を冷やし、風邪や新型コロナウイルス感染症などに罹りやすくなってしまいますから、身体の保温に努めましょう。

寒い朝に体を温めるには、朝食をしっかり食べることが大切です。あつあつの具たくさん味噌汁やスープ、それに体のエネルギー源であるごはん、パンを組み合わせ、さらにたんぱく質が取れるおかずを組み合わせる食べましょう。たんぱく質は体温上昇作用が大きい栄養素です。また生体リズムを整える作用も大きいので、卵や納豆、魚、肉・肉加工品、乳製品などを必ず食べて、元気に一日をスタートさせましょう!

今月のスクールランチの献立には、煮込み料理をはじめ、あつあつで食べる料理が盛りだくさんです。このようなメニューには野菜をたっぷり使った料理が多いので、野菜摂取量も自然と増え腸内環境を良くし、免疫力アップにもつながります。ランチを残さず食べて、病気に強い身体を作りましょう!



**今月の食べ残し0(ゼロ)dayは17日(木)です!**

**■今月の食生活目標■**

**野菜をたっぷり食べよう!**

**【野菜の機能性を認識しよう!】**



野菜を食べることが、体に良いとほとんどの人は理解していますが、苦手な野菜を食べようとすると、苦みや香りがトラウマになって、箸が進まないという人は多いようです。その苦手な「苦み」、「香り」の部分や野菜の「色」には、病気の原因となっている体内で過剰に発生した活性酸素による害を抑えてくれる作用があります。

野菜の色の正体である緑色のクロロフィル、黄色やオレンジ色のカロテノイド・β-カロテン、赤色のリコピン、紫や青色のアントシアニンなどの色素も苦みや香りの成分と同様、過剰に増えた活性酸素を抑えるための抗酸化成分なのです。免疫力アップや抗がん作用、美容効果など私たちが健康に生き抜くために必要な成分となっています。これらは、体内で長く作用し続けることができないので、毎回の食事でする必要があります。

野菜に限らず、果物やキノコ、海藻、イモ類など植物性の食品にも機能性成分が入っていますし、食物繊維も豊富に含まれています。食物繊維は消化されずに大腸で、善玉菌のエサとなり、腸内環境を良くしてくれる栄養素です。腸内環境が良ければ、免疫力アップや血糖値上昇を抑える働き、さらには炎症を抑える物質を作ったりと、健康を維持するために重要な食材でもあるのです。

22	火	肉うどん レンコンとブロッコリーのチーズおかか和え 果物(みかん) ホットミルク(はちみつ風味)	豚肉 かまぼこ 卵 チーズ かつお節 牛乳	うどん 砂糖 はちみつ	玉葱 人参 小ねぎ ぶなしめじ レンコン ブロッコリー みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	604 kcal 29.5 g 17.8 g
24	木	舞茸ご飯 鶏だんごのスープ煮 ブロッコリーとじゃがいもの磯辺フリッター カップヨーグルト	鶏肉 卵 あおのり カップヨーグルト	精白米 小麦粉 片栗粉 マロニー じゃがいも 油	舞茸 人参 玉葱 ねぎ かぶ 白菜 キャベツ 大根 小松菜 ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 脂質	644 kcal 25.7 g 14.2 g
25	金	玄米入りご飯 鮭の辛子マヨネーズ焼き もやしとほうれん草のお浸し 里芋のバター焼き 五目きんぴら 味噌汁(白菜・油揚げ) ミルクゼリー(チョコレートソースがけ)	サケ 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 マヨネーズ 里芋 バター ごま こんにゃく 油 砂糖 チョコレート	小ネギ もやし ほうれん草 人参 ごぼう レンコン 干し椎茸 白菜	エネルギー たんぱく質 脂質	730 kcal 26.1 g 22.7 g
28	月	ご飯 揚げ豚の香味だれ 青梗菜ともやしの塩昆布和え りんごとレタスの和え物 中華クリームコーンスープ ベビーチーズ	豚肉 塩昆布 卵 チーズ	精白米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	ねぎ 青梗菜 もやし 人参 ぶなしめじ リンゴ レタス きゅうり 小ネギ 干しブドウ コーン ミトマ	エネルギー たんぱく質 脂質	680 kcal 26.5 g 21.9 g
29	火	野菜と焼き豚の味噌ラーメン じゃこと大根のサラダ 果物(みかん) ホットミルク(カラメル風味)	焼き豚 卵 味噌 ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	中華めん ごま 油 砂糖	もやし キャベツ 玉葱 人参 コーン キクラゲ 大根 水菜 みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	725 kcal 28.8 g 22.4 g
30	水	昆布と生姜の炊き込みご飯 鱈のガーリック醤油ソテー レンコンソテー 小松菜とエノキ茸のおひたし 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) カップヨーグルト	昆布 タラ かつお節 味噌 カップヨーグルト	精白米 ごま 小麦粉 油 砂糖 バター マヨネーズ	人参 生姜 レンコン ブロッコリー ミトマ 小松菜 エノキ茸 もやし かぼちゃ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	549 kcal 26.8 g 8.6 g

問い合わせ TEL03-3961-9996