

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	水	じゃこ入り菜めし 鶏肉のとりりんけんちん風 ポテトチーズもち 果物(柿) ミルクゼリー(ゆであずきのせ)	ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳 ゼラチン	精白米 ごま 片栗粉 油 里芋 こんにやく じゃがいも 砂糖 小豆	小松菜 人参 大根 干し椎茸 ねぎ 白菜 柿	エネルギー 721 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 15.1 g
2	木	きつねうどん(かぼちゃ天のせ) ツナともやしのごまマヨサラダ 果物(りんご) 飲むヨーグルト	油揚げ かまぼこ ツナ 飲むヨーグルト	うどん 小麦粉 ごま マヨネーズ	かぼちゃ ほうれん草 小ネギ もやし きゅうり 人参 サニーレタス りんご	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.4 g
6	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
7	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
8	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 648 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.4 g
9	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 683 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 14.8 g
10	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 676 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.1 g
13	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
14	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 ミニトマト りんご 柿	エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 32.1 g
15	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 707 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.6 g
16	木	食べ残し0(ゼロ) day 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 674 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.5 g
17	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
20	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 789 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 31.7 g
21	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 604 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 17.8 g
22	水	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 644 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.2 g
24	金	玄米入りご飯 鮭の辛子マヨネーズ焼き 和食の日 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 こんにやく 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 730 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.7 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⇒



これからの季節、**“陽活”**して免疫力をアップさせましょう!



日が暮れるのが早くなりました。それと構内のイチヨウの実(銀杏)が路上や芝生の上に落ちているのを見ると、秋の深まりを感じますね。そして朝晩と日中の気温差で、体調を崩しやすい時期にもなりました。

日本国内では、インフルエンザの流行が今も続いています。これは、ここ数年コロナ禍によるマスク着用で感染対策を強化していたためインフルエンザも流行らず、感染対策が緩和された今になって流行っています。もし感染しても、症状が悪化しないように、普段から免疫力をアップさせるための食生活を送ることが大事ですね。つまり病原体と戦う力を養うということです。

その手段として、私たちは腸内環境を整えるという「陽活」が、食生活上とても重要です。つまり大腸の善玉菌であるビフィズス菌等の有用菌を増やすという活動です。ビフィズス菌は野菜や豆類、果物に含まれる食物繊維をエサにして増え、腸内を酸性に保ってくれます。善玉菌優位の腸内環境は、悪玉菌の増殖を抑え、体内の免疫系を刺激し、病原体と戦う力を強化してくれています。

そのためには、一日に食べる野菜の目安量は350g、果物は200gが良いとされています。実際に計ってみると、とても多い量だということがわかってと思いますが、これを野菜やフルーツジュースで補うのではなく、実際に料理として摂取できるのが理想的です。スクールランチで野菜が多く使われているのも、皆さんの健康面に配慮してその内容なのです。できるだけ副菜、付け合わせの野菜も残さず食べましょう!



**和食を意識した
食生活をしましょ**

和食に欠かせないおかずといえ
ば、煮物、酢の物、和え物が挙げ
られますが、今の若い世代の間で
は、好まれなくなってきているよう

これらは、メインのおかずではないため、レストランやコンビニで食事を注文や購入の際に、価格面もあって、わざわざ購入はしないようです。食べる機会すら減ってきて、結果的に食物繊維やビタミン、ミネラルの摂取不足を招いている人も多いようです。

和食の良い点は、根菜類やキノコ類、海藻類をたっぷり使う料理が多く、比較的脂質を使わない調理法が多いため、脂質の多いお肉料理や揚げ物の料理と組みあわせて食べることで、たんぱく質(P)と脂質(F)の割合がよくなります。時々、お肉料理以外に魚料理、大豆加工食品(=豆腐加工品)をメインのおかずにするれば、全体的にバランスの良い食生活になります。和食の副菜には味の濃い料理も多くありますので極力薄味で食べることもポイントです。

●今月の食生活目標● **野菜をたっぷり食べよう!**

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは16日(木)で

27	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 679 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.9 g
28	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 722 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.2 g
29	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 549 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 8.6 g
30	木	ご飯 トマト鍋風 かにクリーミーコロケ センキャベツ 果物(りんご) 飲むヨーグルト	ホタテ イカ 豚肉 カニ 牛乳 飲むヨーグルト	精白米 油 パン粉 小麦粉	ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 赤キャベツ ぶなしめじ りんご	エネルギー 745 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.9 g

問い合わせ TEL03-3961-9996