

日・曜	1日(木)				2日(金)				7日(水)				8日(木)				9日(金)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)			
献立名	ごはん 牛乳 竹輪の大和茶揚げ 野菜炒め すまし汁 かしわもち				バターパン 牛乳 ベーコンエッグ チンゲン菜のソテー 豆と根菜のトマト煮				カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト				ごはん 牛乳 揚げギョーザ チャプチェ 中華スープ				バターパン 牛乳 味付つくね マカロニサラダ 鶏ごぼうスープ				米粉パン 牛乳 春巻き ラーメン 味付小魚				三色丼 牛乳 豚汁				ごはん 牛乳 とびうおフライ ほうれん草のごまあえ ひじきと大豆の煮物				バターパン 牛乳 肉団子のチリソースあえ 野菜スープ			
材料名および使用量（g）	米	100	5		* バターパン	1個	5		米(麦ごはん)	100	5		米	100	5		* バターパン	1個	5		* 米粉パン	1個	5		米(麦ごはん)	100	5		米	100	5		* バターパン	1個	5	
	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		豚肉	10	1		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		鶏ひき肉	50	1		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2	
	(冷)ちくわ	0.5本	1		* (冷)ベーコンエッグ	1個	1		じゃがいも	50	5		* (冷)ギョーザ	3個	1		* (冷)平つくね	1個	1		* (冷)春巻き	1個	1		しょうが	1	4		* (冷)とびうおフライ	1個	1		(冷)ミートボール	50	1	
	大和茶	0.3			チンゲン菜	40	3		たまねぎ	40	4		油	3	6		* マカロニ(乾)	5	5		油	3	6		酒	4			油	4	6		たまねぎ	30	4	
	* てんぷら粉	10	5		油	0.5	6		にんじん	20	3		豚肉	20	1		キャベツ	25	4		* (冷)中華めん	70	5		さとう	4.5	5		(冷)ほうれん草	30	3		にんじん	25	3	
	油	4	6		塩	0.05			* 粉チーズ	3	2		干しいたけ	0.7	4		(冷)スイートコーン	8	4		(冷)ロースハム	15	1		* しょうゆ(濃口)	3.5			ごま(すりごま)	1	6		たけのこ水煮	10	4	
	(冷)チキンウインナー	20	1		こしょう	0.01			* スキムミルク	3	2		さとう	0.8	5		にんじん	5	3		キャベツ	20	4		油	1	6		* しょうゆ(うす口)	0.5			チンゲン菜	15	3	
	たまねぎ	20	4		豚肉	15	1		* カレールウ(日糧)	8	5		* しょうゆ(濃口)	1			マヨネーズ(卵不使用)	8	6		たまねぎ	20	4		(冷)ほうれん草	30	3		豚肉	25	1		油	3	6	
	キャベツ	10	4		(冷)ミックスビーンズ	10	1		* カレールウ(ハウス)	8	5		酒	0.8			こしょう	0.02			にんじん	7	3		* しょうゆ(うす口)	1			干しひじき	2	2		にんにく	0.9	4	
	にんじん	5	3		大豆(国産) ゆで	40	1		ウスターソース	3			ごま油	0.8	6		鶏肉	20	1		ねぎ	5	4		* (冷)しょうゆ(うす口)	1	6		大豆(国産) ゆで	23	1		しょうが	1	4	
	油	0.5	6		れんこん	20	4		油	0.5	6		にんにく	0.3	4		(冷)カット豆腐	30	1		* ラーメンスープ(シャント)	7			* (冷)スクランブルエッグ	30	1		(冷)ちくわ	15	1		トウバンジャン	0.3		
	塩	0.5			ごぼう	20	4		* 牛乳	1本	2		にんじん	15	3		たまねぎ	20	4		塩	0.5			* 牛乳	1本	2		こんにゃく(突き)	10	5		トマトケチャップ	15	3	
	こしょう	0.01			にんじん	10	3		ちりめんじゃこ	6	2		たけのこ水煮	15	4		ごぼう(さががき)	10	4		こしょう	0.01			豚肉	10	1		油あげ(薄あげ)	10	1		さとう	2	5	
	鶏肉	10	1		たまねぎ	40	4		海藻ミックス(乾燥)	0.5	2		(冷)ほうれん草	10	3		にんじん	7	3		* 味付小魚	1個	2		(冷)カット豆腐	30	1		にんじん	15	3		* しょうゆ(濃口)	2		
	(冷)カット豆腐	20	1		なす	10	4		キャベツ	35	4		春雨	7	5		チンゲン菜	10	3						油あげ(薄あげ)	8	1		さとう	4.5	5		みりん(本みりん)	3		
	油あげ(薄あげ)	10	1		トマト水煮(缶)	15	3		(冷)ブロッコリー	10	3		さとう	3	5		きくらげ・乾	0.5	4						ごぼう(さががき)	5	4		みりん(本みりん)	1			でんぷん	2	5	
	だいこん	10	4		トマトケチャップ	15	3		* 和風ドレッシング	1個	6		* しょうゆ(濃口)	2			油	0.5	6						にんじん	5	3		* しょうゆ(濃口)	5			水	10		
	にんじん	7	3		さとう	1	5		* ヨーグルト	1個	2		* 中華スープの素	1											だいこん	10	4		油	0.5	6					
	えのきたけ	5	4		スープストック	1.5							トウバンジャン	0.1			* しょうゆ(うす口)	3							こんにゃく(突き)	8	5						(冷)カット豆腐	30	1	
	だしパック	3			ウスターソース	2							水	10			こしょう	0.01							みそ	10	1						キャベツ	15	4	
	* しょうゆ(うす口)	4			油	0.5	6										塩	0.05							だしパック	3							にんじん	5	3	
	(冷)かしわもち	1個	5										鶏肉	10	1																		(冷)ほうれん草	10	3	
													たまねぎ	15	4																		えのきたけ	5	4	
													にんじん	7	3																		スープストック	2.5		
													こまつな	7	3																					
													えのきたけ	7	4																					
													* 中華スープの素	3																						

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	19日(月)			21日(水)			26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30日(金)		
献立名	ごはん 牛乳 赤魚西京焼き いんげんのツナ和え 新じゃがのそぼろ煮			ごはん 牛乳 白身魚フライ ゆでブロッコリー 高野豆腐と野菜の旨煮			山菜ごはん 牛乳 さば竜田揚げ あすか汁 うめゼリー			米粉パン コーヒー牛乳 ハムカツ ゆで野菜 ポークビーンズ			ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 切干大根の煮物			ごはん 牛乳 チキンカツ じゃこピーマン 赤だし チーズ			バターパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 肉団子と野菜のうま煮		
材 料 名 お よ び 使 用 量 （ g ）	米	100	5	米	100	5	あつという米	70	5	* 米粉パン	1個	5	米	100	5	米	100	5	* バターパン	1個	5
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	15	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2
	(冷)赤魚西京焼き	1切	1	* (冷)白身魚フライ	1個	1	水	115		ミルメーク(コーヒー)	1袋	5	(冷)ハンバーグ	1個	1	* (冷)チキンカツ	1個	1	* (冷)ほうれん草オムレツ	1個	1
	(冷)さやいんげん	35	3	タルタルソース(卵不使用)	1個	6	豚肉	15	1	* (冷)ハムカツ	1個	1	たまねぎ	25	4	油	3	6	ツナ水煮	15	1
	ツナ油漬	15	1	油	3	6	山菜ミックス水煮	15	4	油	3	6	* しょうゆ(濃口)	5		トンカツソース	1袋		じゃがいも	30	5
	ごま(すりごま)	1	6	(冷)ブロッコリー	30	3	にんじん	10	3	キャベツ	20	4	酒	5		青ピーマン	25	3	にんじん	6	3
	マヨネーズ(卵不使用)	6	6	こまつな	40	3	(冷)ちくわ	15	1	(冷)スイートコーン	5	4	みりん(本みりん)	5		ちりめんじゃこ	5	2	キャベツ	10	4
	* しょうゆ(うす口)	0.5		高野豆腐	8	1	酒	2		にんじん	5	3	レモン果汁	3	4	油	0.5	6	マヨネーズ(卵不使用)	8	6
	じゃがいも	85	5	油あげ(薄あげ)	15	1	* しょうゆ(うす口)	6		豚肉	20	1	水	5		* しょうゆ(濃口)	1		塩	0.1	
	豚ひき肉	15	1	(冷)ちくわ	15	1	だしの素	1		大豆(国産) ゆで	40	1	切干大根	10	4	みりん(本みりん)	1		こしょう	0.01	
	鶏ひき肉	20	1	たまねぎ	30	4	油	0.5	6	じゃがいも	60	5	豚肉	20	1	ごま(いりごま)	0.3	6	(冷)ミートボール	35	1
	たまねぎ	50	4	にんじん	15	3	* 牛乳	1本	2	たまねぎ	55	4	油あげ(薄あげ)	10	1	豚肉	15	1	キャベツ	40	4
	にんじん	20	3	しめじ	10	4	* (冷)さば竜田揚げ	1個	1	にんじん	15	3	にんじん	10	3	(冷)カット豆腐	25	1	チンゲン菜	20	3
	干しいたけ	1	4	だしの素	1.5		油	3	6	トマトケチャップ	18	3	(冷)ちくわ	10	1	はくさい	10	4	たまねぎ	40	4
	さとう	4	5	さとう	2.5	5	鶏肉	20	1	ウスターソース	2		さとう	1	5	(冷)ほうれん草	15	3	にんじん	20	3
	* しょうゆ(濃口)	7		* しょうゆ(うす口)	3		(冷)カット豆腐	30	1	スープストック	1.5		* しょうゆ(濃口)	2		油あげ(薄あげ)	12	1	たけのこ水煮	20	4
	みりん(本みりん)	2					油あげ(薄あげ)	10	1	さとう	0.5	5	だし	0.5		カットわかめ	0.6	2	* 中華スープの素	0.6	
	水	20					はくさい	10	4	油	0.5	6				しめじ	5	4	* しょうゆ(うす口)	2.5	
	だしの素	0.5					にんじん	7	3	水	10					赤みそ	5	1	でんぷん	2	5
	油	0.5	6				ねぎ	3	4							みそ	4	1			
							しめじ	5	4							だしパック	3				
							ごぼう(ささがき)	5	4							* 角チーズ	1個	2			
							みそ	8	1												
							豆乳(調整)	40	1												
							スープストック	0.8													
							(冷)うめゼリー	1個	4												
一人一食当たりの 平均給与栄養量																					
エネルギー 819 kcal																					
たんぱく質 31.7 g																					
脂質 27.2 g																					
カルシウム 421 mg																					
鉄 3.6 mg																					
ビタミンA 338 μg																					
ビタミンB1 0.62 mg																					
ビタミンB2 0.61 mg																					
ビタミンC 26 mg																					
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質		
802kcal 33.2g 22.9g	802kcal 33.2g 22.9g			823kcal 33.4g 26.6g			803kcal 35.7g 28.9g			805kcal 32.4g 27.6g			814kcal 28.4g 26.7g			826kcal 35.2g 26.9g			847kcal 34.1g 34.0g		

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物) 6群(脂質):主にエネルギーになる
※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

コーヒーやお茶に多く含まれる『カフェイン』は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出る可能性があります。カフェインの影響の出やすさ(感受性)は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの?.....

めまい 心拍数の増加 興奮 不安 震え 不眠 下痢 吐き気 など

★カフェインは、どれくらいならとっていいの?

日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、ナダ保健省では、1日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。

● 1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安

健康な成人 400mg	妊婦 300mg	子ども 体重1kg当たり 2.5mg		
		10~12歳児 85mg	7~9歳児 62.5mg	4~6歳児 45mg

● 飲み物に含まれるカフェイン量の目安 100mL当たり

コーヒー 60mg	紅茶 30mg	せん茶 20mg	ウーロン茶 20mg	コーラ 約10mg

[浸出法…コーヒー:粉末 10g/ 熱湯 150mL、紅茶:茶 5g/ 熱湯 360mL 1.5~4分、せん茶:茶 10g/90℃ 430mL 1分、ウーロン茶:茶 15g/90℃ 650mL 0.5分]

★市販のエナジードリンクに注意!

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くのカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認してみましょう。

