

日・曜	22日(木)			23日(金)			26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30日(金)		
献立名	ひじきごはん 牛乳 ミンチカツ けんちん汁 アセロラゼリー			バターパン 牛乳 ウィンナー スパゲティサラダ(ごま) 卵スープ			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(9)	あつという米	70	5	* バターパン	1個	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
	アルファ化もち米	20	5	* 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
	水	115		(冷)ポークウィンナー	2本	1	水	115		ミルク(コーヒ)	1袋	5	(冷)ハンバーグ	1個	1	(冷)ほうれん草オムレツ	1個	1	(冷)ほうれん草オムレツ	1個	1
	干しひじき	1.3	2	トマトケチャップ	8	3	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
	鶏肉	20	1	* スパゲティ(ハーフ)	6	5	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
	(冷)ちくわ	13	1	ツナ水煮	5	1	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
	(冷)スイートコーン	13	4	キャベツ	20	4	(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
	にんじん	13	3	(冷)スイートコーン	8	4	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
	油	0.5	6	にんじん	5	3	* しょうゆ(うす口)	6		豚肉	20	1	水	5		* しょうゆ(濃口)	1		塩	0.1	
	酒	2.6		* ごまドレッシング	8	6	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	
	* しょうゆ(うす口)	7		こしょう	0.01		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
	だしの素	1.3		* (冷)きんし卵	25	1	* 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
	* 牛乳	1本	2	鶏肉	15	1	* (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
	* (冷)ミンチカツ	1個	1	じゃがいも	30	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
	油	3	6	たまねぎ	10	4	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
	トンカツソース	1袋		(冷)ほうれん草	10	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		たけのこ水煮	20	4	たけのこ水煮	20	4
	豚肉	8	1	にんじん	5	3	油あげ(薄あげ)	10	1	さとう	0.5	5	だしの素	0.5		カットわかめ	0.6	2	* 中華スープの素	0.6	
	(冷)カット豆腐	30	1	スープストック	2.5		はくさい	10	4	油	0.5	6	にんじん	7	3	しめじ	5	4	* しょうゆ(うす口)	2.5	
	油あげ(薄あげ)	10	1				にんじん	3	4	水	10		ねぎ	5	4	みそ	4	1	でんぷん	2	5
	だいこん	10	4				しめじ	5	4				ごぼう(ささがき)	5	4	みそ	8	1			
にんじん	5	3				ごぼう(ささがき)	5	4				みそ	8	1	豆乳(調整)	40	1				
ごぼう(ささがき)	5	4				みそ	8	1				豆乳(調整)	40	1	スープストック	0.8					
こんにやく(突き)	5	5				スープストック	0.8					スープストック	0.8		(冷)うめゼリー	1個	4				
ねぎ	2	4				(冷)うめゼリー	1個	4													
* しょうゆ(うす口)	4																				
でんぷん	1.5	5																			
だしパック	3																				
塩	0.5																				
アセロラゼリー	1個	4																			

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	820 kcal
たんぱく質	31.6 g
脂質	27.5 g
カルシウム	419 mg
鉄	3.8 mg
ビタミンA	345 μg
ビタミンB1	0.60 mg
ビタミンB2	0.61 mg
ビタミンC	31 mg

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?.....



★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、カナダ保健省では、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

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°C 430mL 1分、ウーロン茶: 茶 15g/90°C 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られる人もおられるかもしれませんが、清涼飲料水を飲むときは、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。



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)