



献立表

9月

文京六中

28日 (金)

夏野菜カレー

チーズサラダ

カレオレゼリー

907 kcal

30.1g

※

5日 (月)

ごはん、牛乳

麻婆豆腐

中華サラダ

838 kcal

33.1g

※

6日 (火)

きな粉あげパン

ワンタンスープ

梨、牛乳

786 kcal

30.7g

※

7日 (水)

なすミート

スパゲティ

コーンサラダ

牛乳

856 kcal

36.2g

☁

8日 (木)

キムチ炒飯

野菜揚げ餃子

あさりナムル

牛乳

814 kcal

31.1g

☁

9日 (金)

めじろごはん

魚七味焼

金時煮豆

パンアキン蒸し焼

菊花入りおひたし

785 kcal

36.1g

12日 (月)

チーズトースト

トマトシチュー

巨峰 牛乳

791 kcal

29.5g

13日 (火)

ごはん、牛乳

なすはさみ揚げ

カレーポテト

ひよこ豆サラダ

897 kcal

29.1g

◎ kcalは
エネルギー
ごはんは
ばく質
量です。

14日 (水)

焼カレーパン

コンスープ

ミルゼリー

オレンジソース

牛乳

795 kcal

31.6g

☁

15日 (木)

ごはん

ホキ山椒焼

さつまいも炊飯

切り干し大根念め魚

お月見団子、牛乳

849 kcal

34.3g

☁

16日 (金)

わかめごはん

家常豆腐

オムレツ
黄花湯

牛乳

876 kcal

37.1g

☁

20日 (火)

みそラーメン

スイートパンプキン

梨、牛乳

853 kcal

31.3g

☁

21日 (水)

金時ごはん

魚おめ風味焼

いんげんきんぴら

即席漬、みそ汁

牛乳

814 kcal

31.9g

☁

23日 (木)

ごはん

水餃子南蛮漬け

卵焼き

磯辺あげ 牛乳

829 kcal

34.0g

☁

26日 (月)

炊き込みごはん

肉じゃが

梨 牛乳

904 kcal

32.9g

☁

27日 (火)

カレーうどん

もち、春巻

舟形きゅうり

牛乳

805 kcal

31.3g

☁

30日 (水)

フィッシュバーガー

卵スープ

オレンジゼリー

牛乳

833 kcal

32.8g

☁

アンケートの

ある献立は

1学期終わり

のアンケート

結果、上位に

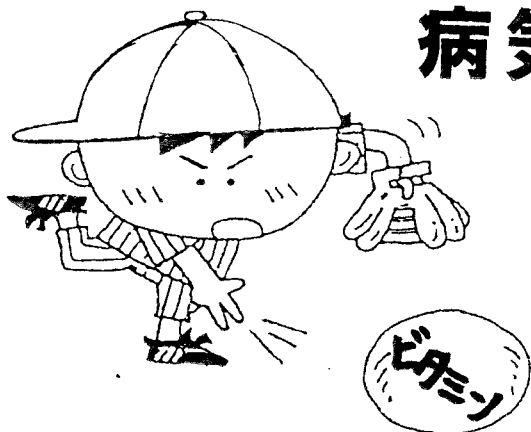
ある人気メニュー

です。



病気に負けない体を作ろう

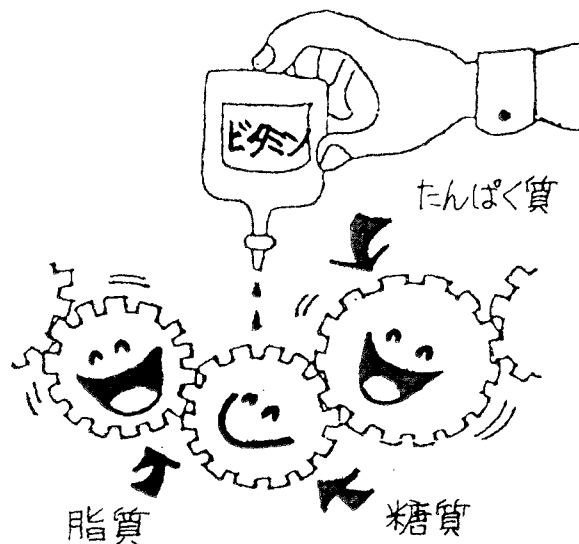
ビタミンで 体調を整えよう



ビタミンは、微量で体の生理機能を調節する大切な働きをする栄養素です。

右図のようにビタミンがあってこそ私たちの体内で、たんぱく質・脂質・糖質が順調に働きその機能を発揮します。

(例えば、ご飯を食べてエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です)



ビタミンは体内で合成することのできない栄養素です。毎日の食事で、とり入れなくてはなりません。

しつもん? ビタミンを薬やサプリメント(飲料・強化食品など)でとるのはいけませんか??

ビタミンは野菜・果物でとりましょう!

野菜や果物でビタミンをとると、ビタミンだけでなくミネラルや食物繊維も一緒にとれます。食物繊維は腸の働きを刺激して便通をよくし、消化ホルモンやビフィズス菌などのよい細菌を増やします。

この他にコレステロールを体外に出し動脈硬化を予防します。

朝・昼・夕
栄養バランスの
良い食事を
とりましょう。

