

2014年 5月予定献立表					下段:エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g)				
1(木)		2(金)		7(水)		8(木)		9(金)	
食パン(リンゴ&マーガリン) コンソメスープ 白身魚にあさりの 粒マスタードソース 玉ねぎ・ハムのマリネ バナナ		子供の日行事食 中華ちまき風 炊き込みご飯 鶏団子の中華スープ煮 オクラとみよがの 梅おろし和え 芋ようかん		あさりの和風焼きうどん すまし汁 蓮根のはさみ揚げ 南瓜のいとし煮		ごはん みそ汁 ぶりの山かけ シラスとにらの和風玉子焼 肉じゃが		ロールパン コンソメスープ 鶏肉のクリームソース キャベツとピクルスのサラダ キウイ	
687/33.2/28.4/4.5		744/25.1/19.6/2.5		623/21.7/15.8/4.0		743/35.3/21.5/3.7		674/29.9/34.3/3.5	
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)	
ごはん、 みそ汁 鯖ケチャ煮 ちくわ、わかめの和え物 里芋と牛肉の煮物		肉みそ豚骨ラーメン 春巻き 中華風になじんサラダ オレンジ		ごはん みそ汁 豚しゃぶ 根菜のそぼろ煮 菜味のせ玉子豆腐		ロールパン 牛乳 新じゃがと彩り野菜の ポロネーゼグラタン 春野菜のサラダ マスカットゼリー		ひき肉豆腐丼 豚汁 オクラとめかぶの冷やし メロン	
788/32.9/25.6/4.8		745/32.2/21.9/3.6		770/37.6/26.4/5.2		756/32.9/26.4/3.2		642/26.1/16.8/2.4	
19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)	
ごはん みそ汁 鮭としゃきしゃき野菜の 南蛮漬 いんげんのピーナツ和え 里芋と油揚げの煮物		ロールパン カレーシチュー コールスローサラダ トマト入 スパニッシュオムレツ マンゴー		中華丼 かき玉スープ 餃子 中華豆腐		あったかとりみ豚そば せりとエビのかき揚げ 大根の梅おおか和え 水ようかん		ごはん みそ汁 豚肉お好み焼風 ナスのカレー煮 グリーンサラダ	
671/32.8/19.2/3.2		756/29.4/33.0/3.0		736/32.6/24.8/4.1		668/24.7/27.1/2.5		694/28.5/27.1/2.9	
24(土)									
オムライス オニオンスープ ブロッコリートマト&シーキン サラダ フルーツポンチ									
662/23.1/17.1/2.9									
26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)	
ごはん 玉子スープ 揚げ赤魚のみぞれかけ 南瓜と鶏肉の煮物 小松菜とちくわのごま和え		鶏肉のコチジャン丼 又は、 アボカドと豚肉の照りマヨ丼 みそ汁 ダブル大根サラダ オレンジゼリー		春野菜のクリームスパ コンソメスープ トマトサラダ パイナップル		ごはん みそ汁 豆腐ステーキ茸ソース イカと大根の煮つけ 小松菜のピーナツ和え		ごはんまたはロールパン ミルクスープ タンドリーフィッシュ じゃがベーコン ガーデンサラダ	
631/24.1/12.1/3.2		709/29.6/20.4/3.7(鶏) 788/27.6/32.0/2.7(豚)		675/21.2/26.2/3.8		691/33.1/19.1/3.8		654/33.3/28.2/3.4(パン) 686/27.3/21.2/2.4(飯)	

栄養メモ ~牛乳と豆乳②~

前回で、豆乳も牛乳も、からだをつくるたんぱく質が豊富。しかし、豆乳と牛乳に含まれる栄養素には違いがあるというお話しをしました。次は、身体の悩みや栄養素ごとにみていきたいと思います。

■ダイエットに向いているのは……

豆乳(調整)と牛乳のエネルギー量にほとんど差はありません。しかしダイエットにかかせない代謝をスムーズにするビタミンの含有量には少し差があります。炭水化物の代謝にはビタミンB1、脂質の代謝にはビタミンB2が必要です。

<豆乳>…	ビタミンB1	0.07mg	ビタミンB2	0.02mg
<牛乳>…	〃	0.04mg	〃	0.15mg

ご飯を食べ過ぎてしまう方は豆乳を、肉類などを好む方は牛乳で、代謝をスムーズにしましょう。

ダイエット時の食品選択において、もうひとつ着目しておきたいのが、血糖値の上がりやすさを示す「GI値」です。この数値の高いものはダイエットには不向きであるということですが、豆乳が23、牛乳が25でこの数値を見るとどちらも低値でダイエット向きといえます。ちなみにコーラは43、100%オレンジジュースは42です。



今年度は、給食の摂取カロリーー平均 654~719kcal(お粥の方は554~619kcal)ー、たんぱく質 23.4g、脂質18.0gを目標値にして給食を提供いたします。おいしさ、栄養バランスを追求していきます。どうぞ、よろしく願いいたします。

栄養士 岩本

※献立内容が若干変更する場合があります。ご了承ください。

東堀切くすのき園