



予定献立表



日付	令和02年02月03日(月)	令和02年02月04日(火)	令和02年02月05日(水)	令和02年02月06日(木)	令和02年02月07日(金)	令和02年02月08日(土)	令和02年02月09日(日)	
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(もやし・ブナピー) まぐろフレーク 朝食セット	ご飯、食パン 若鶏ピカタ 野菜サラダ ポタージュースープ ヨーグルト 朝食セット ジュース	ご飯 スクランブルエッグ+ハム 野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) 鉄ウエハース 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	オープンサンド、ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ スライスチーズ 朝食セット ジュース	ご飯 さつま揚げの生姜醤油煮 野菜サラダ うどん 味付のり 朝食セット	ご飯 照焼チキン 野菜サラダ フルグラ 牛乳 朝食セット	
	ご飯 勝ち飯 ラーズーチー 牛肉コロツケ 切干大根エスニックサラダ きくらげとセロリのスープ 福豆	ご飯 チキンカツor海鮮中華飯 さつま芋の煮物 ハムサラダ 味噌汁(ごぼう・なめこ) 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げor麻婆丼 大根の煮物 レタスサラダ 中華スープ	ご飯 鯖の磯部揚げorためきそば しらたきと半平の炒め物 フルーチェ 味噌汁(豚肉・まいたけ)	ご飯 豚カルビ焼風or親子丼 マカロニ塩ソテー 白菜のわさび和え 具だくさん味噌汁 牛乳	ご飯 ブリの照り焼き 蓮根の炒め煮 チキンサラダ 味噌汁(卵・しいたけ)	ご飯 鶏肉の味噌焼 大根のおかか炒め 春雨のあっさり和え 清まし汁(蒲鉾・みつば)	
	ご飯 鱈のコチヤンソースor豚の生姜焼き丼 ひじきとベーコン煮 ツナサラダ 味噌汁(わかめ・こんにやく) コーヒーマル	ご飯 ポークソテーオニオンソースor醤油タンメン ちくわの磯部揚げ 菜の花のピーナツ和え 味噌汁(豆腐・大根)	ご飯 鮭のムニエルor豚とコンニク芽炒め ペペロンチーノ風スパソテー もやしの中華サラダ 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) 牛乳	チキンカレーorクリームシチュー オニオンリング イタリアンサラダ ジョア	ご飯 鱈のタルタル焼きor酢鰯 肉豆腐 海藻サラダ 味噌汁(もやし・葉だいこん)	ご飯 甘辛ポーク炒め 南瓜の煮付 スパサラダ 味噌汁(こんにやく・麩) 牛乳	ご飯 あじフライ&イカドーナツフライ 鶏ときのこの炒め物 ほうれん草の卵和え 味噌汁(さつま芋・葉ねぎ)	
	エネルギー	3066 kcal	3297 kcal	3107 kcal	2777 kcal	3174 kcal	2856 kcal	2974 kcal
	蛋白質	107.1 g	111.4 g	110.7 g	74.8 g	107.9 g	98.6 g	107.1 g
	脂質	94.3 g	88.7 g	98.2 g	90.1 g	100.1 g	67.8 g	80.7 g



献立は都合により、変更になることがあります。

朝食をしっかり食べよう

みなさんは毎日しっかりと朝食を摂っていますか？最近では当たり前のように朝食を食べない人が増えてきているそうです。どうして朝食を摂った方がよいのか、その理由を探りたいと思います。

脳が利用できるエネルギー源はブドウ糖だけ！

眠っている間にも脳は休まずに働いていますが、そのエネルギー源は**ブドウ糖**、すなわち炭水化物からしか供給されません。食事からのブドウ糖を使用できるのは**約8時間**なので、朝起きた時点で既に、夕食から摂取したブドウ糖は全て使われてしまっています。朝食を抜く習慣のある人は、ブドウ糖が慢性的に不足している可能性があります。体は飢餓状態と認識されます。脳に送るブドウ糖が少なくなってきたときは、**肝臓**が血液中の**アミノ酸**(タンパク質)から**グルコース**(ブドウ糖)を作り出し、脳に栄養を送る**糖新生**という仕組みが働きます。しかしこの状態が長く続くと血中のアミノ酸が減ってしまい、**筋肉**にあるタンパク質を分解して血中にアミノ酸を放出し糖新生を行うため、筋肉量が減ってしまいます。筋肉量が減ると基礎代謝が低下し、脂肪を燃焼しづらくなるため太りやすい体となってしまいます。中にはダイエットを理由に朝食を摂らないという人もいますが、その結果実は自分で太りやすい体質を作ってしまったのです。授業に集中できない、イライラしてしまう、体温が下がる、便秘になるなどの症状がある方は、朝食を抜いているためかもしれません。元気に過ごすためにも朝食は欠かせないものです。寒いですが、少しだけ早起きをして、毎日しっかりと朝食を摂取できるような食習慣を身に付けられるように心がけましょう。

