

# WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和08年01月26日(月)	令和08年01月27日(火)	令和08年01月28日(水)	令和08年01月29日(木)	令和08年01月30日(金)	令和08年01月31日(土)	令和08年02月01日(日)
朝食	麦ご飯 鶏つくね焼き サラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 納豆 ふりかけ	ハン ハンバーグ サラダ スムージー(パイン) ふりかけ	麦ご飯 鶏唐揚げ サラダ 味噌汁(豆腐・なめこ) 味付のり ふりかけ	麦ご飯 鯖の照焼き わかめサラダ(もやし) 味噌汁(こんにゃく・揚げ) 納豆 ふりかけ	パンケーキ ミートオムレツ サラダ 野菜スープ ジャム ふりかけ	麦ご飯 野菜ミニチ焼き サラダ 味噌汁(キャベツ・えのき) 漬物 ふりかけ	麦ご飯 ロールキャベツ ポテトサラダ 味噌汁(揚げ・玉ねぎ) ふりかけ 牛乳
エネルギー	719 kcal	807 kcal	735 kcal	728 kcal	806 kcal	649 kcal	782 kcal
蛋白質	22.8 g	20.6 g	21.7 g	30.0 g	19.6 g	18.8 g	24.3 g
脂質	14.9 g	14.2 g	20.6 g	20.9 g	13.4 g	11.6 g	20.4 g
炭水化物	129.4 g	153.7 g	120.4 g	111.1 g	159.2 g	122.7 g	130.7 g
食塩	3.1 g	2.4 g	2.7 g	2.7 g	2.6 g	3.3 g	3.3 g
昼食	三色丼or白身魚の磯天ぷら ビーフンソテー キャベツおかか和え おしるこ	半ライス(ゆかり) かきあげそば 鶏と大根のコチジャン煮 バナナ1/2 ヤクルト	炊き込みご飯 メバルのおろし煮orピリ辛焼鳥 さつま芋天ぷら マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・麴)	半ライス(白) 温辛味噌タンメン ビッグ肉だんご フルーチェ	麦ご飯 棒々鶏orお好みカツ丼 白菜とハムソテー 野菜とわかめの柚子風味和え のっぺい汁 ジョア	麦ご飯 かに玉中華あん 肉じゃが チョレギ風サラダ 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 肉団子チリソースがけ ブロッコリーとハムソテー 春雨の中華あえ 味噌汁(もやし・しめじ)
エネルギー	967 kcal	1064 kcal	1025 kcal	1032 kcal	1006 kcal	1041 kcal	982 kcal
蛋白質	38.8 g	29.2 g	35.9 g	37.8 g	52.9 g	27.2 g	32.6 g
脂質	20.0 g	26.9 g	26.3 g	32.8 g	20.3 g	34.3 g	25.4 g
炭水化物	161.0 g	180.1 g	167.0 g	155.0 g	157.7 g	159.7 g	159.5 g
食塩	4.2 g	4.6 g	4.2 g	4.5 g	4.0 g	4.6 g	5.0 g
夕食	麦ご飯 鶏のハミツ焼or厚揚げと豚の味噌炒め れんこんチップス ツナサラダ 中華スープ ヨーグルト	麦ご飯 鮭フライor豚焼肉丼 大豆のトマト煮 青菜のごま和え 味噌汁(卵・白菜)	ポークカレーorハヤシライス 牛肉コロッケ エッグサラダ 牛乳	麦ご飯 豚しゃぶorマ炒めor鶏の塩唐揚げ 南瓜のそぼろあん 山菜と切干大根ナムル かきたま汁 ヨーグルト	麦ご飯 鰻の南蛮漬けor照焼豆腐ハンバーグ ペペロンチーノ風スパソテー ごぼうと4種豆のサラダ 味噌汁(大根・麴)	麦ご飯 豚肉のブルコギ風炒め なすの煮浸し 大根のキムチ和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦ご飯 鱈の唐揚げ 大根の肉味噌かけ りんご 清まし汁(キャベツ・蒲鉾)
エネルギー	1136 kcal	1177 kcal	1179 kcal	1125 kcal	1118 kcal	1020 kcal	837 kcal
蛋白質	39.2 g	43.2 g	29.7 g	34.8 g	33.5 g	30.2 g	29.0 g
脂質	41.6 g	41.3 g	44.9 g	43.8 g	44.0 g	43.5 g	19.0 g
炭水化物	155.5 g	158.7 g	178.2 g	155.5 g	153.2 g	132.6 g	142.0 g
食塩	3.2 g	5.2 g	4.4 g	3.7 g	3.8 g	3.6 g	3.2 g
エネルギー	2822 kcal	3048 kcal	2939 kcal	2885 kcal	2930 kcal	2710 kcal	2601 kcal
蛋白質	100.8 g	93.0 g	87.3 g	102.6 g	106.0 g	76.2 g	85.9 g
脂質	76.5 g	82.4 g	91.8 g	97.5 g	77.7 g	89.4 g	64.8 g
炭水化物	445.9 g	492.5 g	465.6 g	421.6 g	470.1 g	415.0 g	432.2 g
食塩	10.5 g	12.2 g	11.3 g	10.9 g	10.4 g	11.5 g	11.5 g

<朝食をしっかりと食べよう>

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、少しでも早起きをして、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。

