

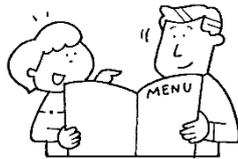
外食・中食を上手に活用しよう

調理済み食品や外食は、手軽に利用できるものですが、選ぶときには何を目安にすればよいのでしょうか。手軽だからこそ、選ぶときに色々と気をつけてほしいことがあります。将来の健康のためにも、食品を選ぶ力を身につけましょう。

◆ 外食と中食の違いについて ◆

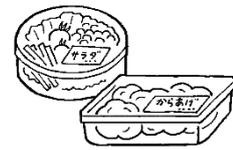
【外食】

食堂やレストラン等へ出かけて食事をする
こと。



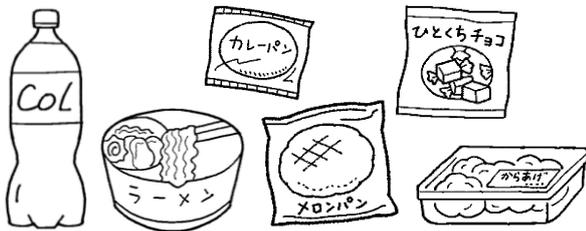
【中食】

惣菜や弁当等の買った料理を自宅で食べる
こと。

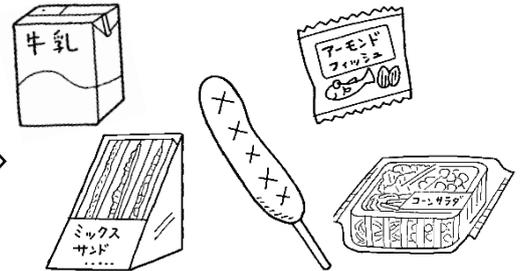


◆ 中食を選んでみよう ◆

【例えばこの組み合わせだと…】



エネルギー量が高く、栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし、野菜の惣菜を取り入れましょう。



栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

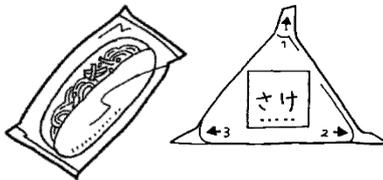
【選ぶときのポイント】

- ・エネルギーが多すぎないか
- ・脂質が多すぎないか
- ・主食、主菜、副菜がそろっているか

◆ 食品を選ぶ力をつけよう ◆

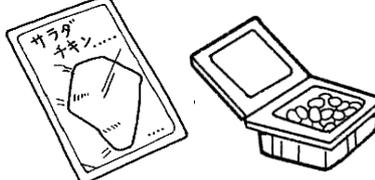
最初に主食になる食品を選び、それにあわせて主菜、副菜になる食品を組み合わせます。

【主食】



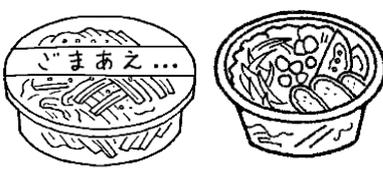
(ごはん・パン・めん類など)

【主菜】



(肉・魚・卵・大豆製品など)

【副菜】



(野菜など)

月	火	水	木	金	
				1	
<p>食べ物とは体の中での働きによって3つの色に分けられます。</p> <p>黄：エネルギーのもとになる（米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など）</p> <p>赤：体をつくるもとになる（肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など）</p> <p>緑：体の調子を整えるもとに</p>	<p>★11月の平均値★</p> <p>エネルギー 833kcal たんぱく質 33.1g 脂質 25.1g</p> <p>★今月の大樹産食材★ 豚肉、じゃがいも にんじん（11～15日）</p>	 <p>11月からじゃがいもが大樹町産になります！町内の辻本農場で採れた北海こがねを使用します。2月頃まで使用予定です。</p>	<p>11日から15日は1週間限定で大樹町産の人参を使用します！町内の伊藤農場で採れた人参です。様々な料理として登場します。お楽しみに！</p> 	<p>麦入りごはんのハヤシライス</p> <p>米、麦、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、豚肉、バター、小麦粉</p> <p>フルーツ杏仁豆腐</p> <p>杏仁豆腐（乳含む）、桃、みかん</p> <p>牛乳</p>	
4	5	6	7	8	
<p>振替休日</p>  	<p>ごはん</p> <p>米</p> <p>豆腐となめこのみそ汁</p> <p>豆腐、なめこ、白菜、長ねぎ</p> <p>肉じゃが</p> <p>豚肉、じゃがいも、白滝、人参、玉ねぎ、いんげん</p> <p>牛乳</p>	<p>チキンのトマトソースパグッティ</p> <p>スパグッティ、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト</p> <p>野菜とチーズのサラダ</p> <p>キャベツ、きゅうり、枝豆、チーズ、イタリアンドレッシング</p> <p>牛乳</p>	<p>ミルクパン</p> <p>パン</p> <p>ウインナーと野菜のスープ</p> <p>ウインナー、枝豆、人参、キャベツ、椎茸</p> <p>クリスピーチキン</p> <p>鶏肉、小麦粉</p> <p>コーンのバターソテー</p> <p>コーン、玉ねぎ、ほうれん草、ベーコン、バター</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>米</p> <p>大根と小松菜のみそ汁</p> <p>大根、小松菜、油揚げ</p> <p>ほっけ和風フライ</p> <p>ほっけ、小麦粉</p> <p>やみつぎキャベツ</p> <p>キャベツ、もやし、塩昆布、ごま</p> <p>牛乳</p>	
	11	12	13	14	
	<p>ごはん</p> <p>米</p> <p>キャベツと生揚げのみそ汁</p> <p>キャベツ、玉ねぎ、生揚げ</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>卵、(かつおぶしエキス)、(小麦)</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>大根、人参、茷わかめ、油揚げ</p> <p>牛乳</p>	<p>麦入りごはんのピピン丼</p> <p>米、麦、豚肉、たけのこ、人参、きゅうり、もやし、ごま</p> <p>春雨スープ</p> <p>春雨、ベーコン、小松菜、コーン、人参</p> <p>ショアストロベリー</p>	<p>あんかけ焼きそば</p> <p>焼きそば、えび、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、うずら卵、(小麦粉)</p> <p>春巻</p> <p>キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、長ねぎ、ひじき、小麦粉</p> <p>牛乳</p>	<p>ブランパン・いちごジャム</p> <p>パン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、牛乳、脱脂粉乳、バター、小麦粉</p> <p>チキンナゲット(1人3個)</p> <p>鶏肉、小麦粉、おから</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、ごまドレッシング</p> <p>牛乳</p>	<p>麦入りごはんのキーマカレー</p> <p>米、麦、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、バター、小麦粉</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>みかん、パイナップル、桃、白玉</p> <p>牛乳</p>
	18	19	20	21	
<p>ごはん</p> <p>米</p> <p>玉ねぎと油揚げのみそ汁</p> <p>玉ねぎ、人参、油揚げ</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>いわし、(小麦)</p> <p>五目きんぴら</p> <p>豚肉、ごぼう、人参、白滝、椎茸、ごま</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>米</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸</p> <p>焼きぎょうざ(1人3個)</p> <p>キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、(オイスターソース)</p> <p>もやしのナムル</p> <p>もやし、きゅうり、ハム、ごま</p> <p>牛乳</p>	<p>スパグッティミートソース</p> <p>スパグッティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、バター、小麦粉</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>キャベツ、コーン、人参、コールスロドレッシング</p> <p>牛乳</p>	<p>コッペパン (パンズ)</p> <p>パン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、小麦粉</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>鶏肉、玉ねぎ、豚肉</p> <p>コーンサラダ</p> <p>コーン、キャベツ、ハム</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>米</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>豆腐、わかめ、大根</p> <p>肉野菜炒め</p> <p>豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、もやし、(かつおエキス)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳</p>	
25	26	27	28		
<p>ごはん</p> <p>米</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>かぼちゃ、じゃがいも、油揚げ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ</p> <p>さんまの煮つけ</p> <p>さんま</p> <p>ごまみそ炒め</p> <p>鶏肉、人参、こんにゃく、いんげん、うずら卵、ごま</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>米</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>豚肉、白滝、豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、椎茸、ちくわ</p> <p>大根サラダ</p> <p>大根、きゅうり、鶏肉、卵不使用マヨネーズ</p> <p>牛乳</p>	<p>焼きそば</p> <p>焼きそば、えび、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし</p> <p>大根スープ</p> <p>大根、きくらげ、コーン、長ねぎ、鶏肉、(小麦粉)</p> <p>牛乳</p>	<p>たまごパン</p> <p>パン</p> <p>根菜のカレースープ</p> <p>大根、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ごぼう、鶏肉、小麦粉</p> <p>さつまいもコロッケ</p> <p>さつまいも、じゃがいも、小麦粉、ごま、卵白、(乳)</p> <p>大豆サラダ</p> <p>大豆、ハム、きゅうり、ごま、卵不使用マヨネーズ</p> <p>牛乳</p>	<p>五目ごはん</p> <p>米、鶏肉、人参、ごぼう、しめじ、油揚げ</p> <p>白菜とえのきのみそ汁</p> <p>白菜、人参、えのき</p> <p>鶏肉のごま照り焼き</p> <p>鶏肉、小麦粉、ごま、(乳)</p> <p>牛乳</p>	

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
 ※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。
 ※献立表の中に () で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。