

2017年

9

SEPTEMBER



サンドイッチメニュー及び、その他の食材の写真は、中身が見えるようにカットして撮影しておりますが、お届けはこの様になりますのでご了承ください。



FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!  
エンゼルフーズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

# がっのおべんとうメニュー

## げつようび

## かようび

## すいようび

## もくようび

## きんようび

### 特別メニューの日

**14** 木 **食物繊維・鉄分強化のメンチカツ**  
本日のメンチカツは、厚生労働省の推奨値より、食物繊維を1.25g、鉄分を1.25mg、付加しております。

**鉄分について**  
鉄分は、赤血球の中にあるヘモグロビンの原料となり、全身の組織のすみずみにまで酸素を運ぶという大切な役割があります。鉄分が不足すると、酸素が全身に十分に運搬されないのので、疲れやすい・めまい・頭痛などの様々な症状がでてきてしまいます。

### 特別メニューの日

**22** 金 **食物繊維強化のハンバーグ**  
本日のハンバーグは、厚生労働省の推奨値より、じゃが芋由来の食物繊維を1.5g、付加しております。

**食物繊維について**  
食物繊維は、水に溶けるか否かで、水溶性と不溶性とに分類されます。働きが若干ことなるため、両方をバランスよくとるのが理想的です。とりすぎると下痢や便秘を起こし、ミネラルの吸収が阻害されるので、サプリメントの利用には、要注意です

### ひとくちメモ

長い夏休みが終わり、楽しい思い出がいっぱいできましたか? まだまだ暑さが残りますが、もう秋です。食欲の秋です。美味しい食材をいっぱい使ったメニューが登場します。今学期もよろしくお願ひ致します。

**4** とりにくのからあげ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 410 kcal  
\*タンパク質 10.9 g  
\*脂質 11.1 g  
\*塩分 1.6 g

**5** 乳酸菌飲料  
さかなのごまだれやき  
フルーツ  
ゆかりごはん

\*エネルギー 425 kcal  
\*タンパク質 13.7 g  
\*脂質 8.5 g  
\*塩分 1.8 g

**6** エビカツ  
フルーツ  
おかかごはん

\*エネルギー 409 kcal  
\*タンパク質 11.5 g  
\*脂質 7.9 g  
\*塩分 1.5 g

**7** チンジャオロース  
ミニゼリー  
エンゼルのりごはん

\*エネルギー 407 kcal  
\*タンパク質 11.0 g  
\*脂質 12.0 g  
\*塩分 1.4 g

**8** トマトリゾットコロッケ  
フルーツ  
ハムチーズパン

\*エネルギー 431 kcal  
\*タンパク質 11.2 g  
\*脂質 12.9 g  
\*塩分 1.5 g

**11** ハンバーグ  
フルーツ  
こんぶごはん

\*エネルギー 418 kcal  
\*タンパク質 10.6 g  
\*脂質 13.8 g  
\*塩分 1.5 g

**12** ぼうぎょうざ  
フルーツ  
ごましおごはん

\*エネルギー 427 kcal  
\*タンパク質 11.6 g  
\*脂質 10.9 g  
\*塩分 1.6 g

**13** とりにくのてりやき  
フルーツ  
あおのりごはん

\*エネルギー 407 kcal  
\*タンパク質 12.8 g  
\*脂質 12.1 g  
\*塩分 1.6 g

**14** 特別メニューの日  
メンチカツ  
フルーツポンチ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 413 kcal  
\*タンパク質 10.3 g  
\*脂質 10.1 g  
\*塩分 1.4 g

**15** とりにくのやながわふう  
フルーツ  
おかかごはん

\*エネルギー 407 kcal  
\*タンパク質 16.1 g  
\*脂質 10.1 g  
\*塩分 1.6 g

**18** 敬老の日

**19** ビーフカレー  
フルーツ  
しろごはん

\*エネルギー 410 kcal  
\*タンパク質 10.5 g  
\*脂質 10.6 g  
\*塩分 1.7 g

**20** さかなのたつたあげ  
フルーツ  
そばろごはん

\*エネルギー 422 kcal  
\*タンパク質 14.3 g  
\*脂質 13.6 g  
\*塩分 1.4 g

**21** ぶたにくのしょうがやき  
あんにとろふ  
こんぶごはん

\*エネルギー 425 kcal  
\*タンパク質 12.0 g  
\*脂質 12.3 g  
\*塩分 1.6 g

**22** 特別メニューの日  
デミハンバーグ  
フルーツ  
ごましおごはん

\*エネルギー 409 kcal  
\*タンパク質 10.3 g  
\*脂質 12.3 g  
\*塩分 1.5 g

**25** ちゅうかどんぶうに  
フルーツ  
おかかごはん

\*エネルギー 404 kcal  
\*タンパク質 11.2 g  
\*脂質 9.5 g  
\*塩分 1.6 g

**26** オムレツ ミートソース  
フルーツ  
ツナマヨパン

\*エネルギー 402 kcal  
\*タンパク質 11.4 g  
\*脂質 12.9 g  
\*塩分 1.7 g

**27** デザート  
ぶたにくの  
プルコギふういため  
フルーツ  
うさぎのりごはん

\*エネルギー 434 kcal  
\*タンパク質 14.3 g  
\*脂質 11.0 g  
\*塩分 1.4 g

**28** セサミチキン  
フルーツ  
ゆかりごはん

\*エネルギー 412 kcal  
\*タンパク質 12.1 g  
\*脂質 11.1 g  
\*塩分 1.4 g

**29** やさいコロッケ  
フルーツ  
ふりかけごはん

\*エネルギー 420 kcal  
\*タンパク質 10.2 g  
\*脂質 8.5 g  
\*塩分 1.4 g