



今年は9/17が
十五夜の日です!

今月の献立



土浦一高・定時制
平均摂取カロリー・たんぱく質・塩分
849kcal・32.0g・2.8g

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ジュシーは沖縄の炊込みご飯です ハヤシライス 大根と海藻のサラダ 牛乳	クワジューシー 玄米つくね クーブイリチー もずく汁 パインゼリー・牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ ピーマンと鶏肉の オイスター炒め みょうが汁・牛乳	ごはん 肉じゃが えのきとわかめの和えもの みそ汁 ジョア	ごはん 肉じゃが えのきとわかめの和えもの みそ汁 ジョア
牡蠣などの貝類に多く含まれるタウリンは動脈硬化や心疾患の予防、視力の回復などに効果があります	中国四川省の料理は豆板醤などで辛みをつけたのを四川風といいます	みょうがを食べると物忘れがひどくなるという言い伝えもあります!	梨は茨城県が全国2位の生産量です	きのこは落雷した場所によく生えるって言うけどホントかな?
9 ごはん 牡蠣フライ キャベツサラダ けんちん汁 牛乳	10 ごはん ポーク焼売 海老とセロリの中華炒め 四川風スープ 牛乳	11 えのきとぼろ丼 中華味噌すいとん ドーナツ 牛乳	12 パーコー麺 五目春巻 春雨サラダ 梨 牛乳	13 ごはん 肉じゃが えのきとわかめの和えもの みそ汁 ジョア
16 敬老の日 いっまでも おけいさん	17 チーズ月見バーガー ツナわかめサラダ つくねのコンソメスープ 月見団子 牛乳	18 わかめごはん つくば鶏チーズかつ キャベツと豚肉の にんにく醤油炒め みそ汁・牛乳	19 麦とろめし さばの味噌煮 きゅうりの塩昆布漬 小松菜のすまし汁 牛乳	20 スパムピラフ チキンナゲット ポテトサラダ コンソメスープ いちごジョア
23 振替休日	24 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 山菜おろし ほうとう汁 牛乳	25 ジャンバラヤ いかのマリネ たまごレタススープ 牛乳	26 豚汁うどん・そば ごぼうサラダ 牛乳	27 前期終業
30 休	31 学期末休業	32 学期末休業	33 学期末休業	34 学期末休業

～カフェインと上手に付き合う～

コーヒー豆や茶葉などに含まれる天然成分カフェインは、眠気や疲労感を和らげる働きが知られています。余分な水分の排出を促す作用があり、むくみ防止や鎮痛作用にも役立ちます。でも摂り過ぎによる不眠や依存には要注意!安全性を保ちながら効果を得るための摂取量は成人で1日400mgまでと言われます。

カフェイン400mgとはインスタントコーヒーをマグカップで2杯半飲んだ量です。麦茶やハーブティーにはカフェインは入っていません!

どのくらいカフェインが含まれているのかな?

コーヒー 60mg	紅茶 30mg	煎茶・ウーロン茶 20mg	コーラ 20mg	エナジードリンク 30～300mg

摂取量
100g中