

	月	火	水	木	金	土
昼食				1	2	3
3時				ごはん 炒り豆腐 海藻サラダ 果物 牛乳 チーズマフィン	ごはん 豚肉のオニオンソース 付け合せ かぶのスープ 牛乳 小鬼まん	スパゲティチボリタン 野菜スティック 菓子
昼食	5	6	7	8	9	10
3時	ごはん ポトフ シルバーサラダ 果物 牛乳 大根もち	魚かけ飯 ごまみそ和え 果物 牛乳 フルーツボンチ	ごはん スペイン風オムレツ 付け合せ 豆乳スープ 牛乳 大学ごぼう	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ じゃが芋のみそ汁 牛乳 ココアゼリー	牛丼 豆腐のすまし汁 果物 牛乳 きな粉ボール	ちゃんぽん麺 即席漬け 菓子
昼食	12	13	14	15	16	17
3時	振替休日	ハヤシライス フレンチサラダ 果物 牛乳 チーズトースト	ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんきんぴら 白菜のみそ汁 牛乳 学生お楽しみおやつ	ごはん マーボー豆腐 ナムル 果物 牛乳 ジャムサンド	ごはん 鮭のクリームシチュー 和風サラダ 果物 牛乳 カリカリ煮干 ビスケット	きつねうどん おひたし 菓子
昼食	19	20	21	22	23	24
3時	ごはん ひるぜん鍋 おかか和え 果物 牛乳 さつま芋団子	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめスープ 牛乳 じゃこ梅おにぎり	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 にしきわえ 果物 牛乳 じゃがいものバター焼き	ごはん 魚のピザ風 付け合せ コーンスープ 牛乳 ホットドッグ	天皇誕生日	もやしラーメン はりはり漬け 菓子
昼食	26	27	28	29	 毎月3日から7日は さかなを食べよう さかなの日 水産庁HPより	
3時	ごはん みそ煮込みおでん 和え物 果物 牛乳 キャロットドーナツ	ごはん 豆まめカレーシチュー ひじき入りサラダ 果物 牛乳 ロシアンクッキー	中華風大豆ごはん バンサンスー 華風スープ 牛乳 学生お楽しみおやつ	ごはん 魚のかば焼き 付け合わせ 大根のみそ汁 牛乳 麩のラスク		

○魚を食べる量って近ごろ減ってるの？(農林水産省・水産庁)

魚介類の1人当たりの消費量は10年間で約3割減。すべての年齢層で、肉食化が進んでいます。近年の「魚離れ」は深刻で、1人当たりの魚介類の消費量を見ると、ピークだった平成13年度は40.2kg/人年だったのに対し、平成24年度は28.4kg/人年(概算)と、約3割も減少しています。最新のデータである令和3(2021)年度を見ると、1人1年当たりの魚介類の消費量は23.2kgまで大きく減少しました。魚には良質なたんぱく質やビタミンだけでなく、動脈硬化の予防が期待されるDHAなど健康維持に役立つとされる成分が豊富に含まれています。積極的に食事に魚を取り入れるようにしましょう。

予定平均栄養量(1食あたり)(3歳以上、主食込み) エネルギー556kcal たんぱく質24.6g 脂質13.3g カルシウム355mg 鉄2.8mg 食塩2.3g