





# こんだてひょう

穴水町共同調理場

日	こんだて表	材 料 名			1食あたりの栄養価【小】
		原	質	線	
		主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無糖質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	主にからだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
1 (月)	ごはん 海鮮納豆巻き 冷やし中華風サラダ 厚揚げの中華煮 牛乳	海鮮納豆巻き とり肉 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 大豆油 中華めん さとう ごま油 ごま サラダ油 ごま油 さとう 片栗粉	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ほうさい チンゲンサイ にんにく	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 20.5 g カルシウム 357 mg 食塩相当量 2.3 g
2 (火)	ごはん/ふりかけ タンドリーフィッシュ 野菜のソテー もずくのみそ汁 牛乳/チーズ	穀物ふりかけ ふくらぎ ヨーグルト 豚肉 もずく とろろ みそ 牛乳/チーズ	米 サラダ油	にんにく キャベツ ビーマン にんじん とうもろこし こまつな えのきだけ ねぎ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 23.5 g カルシウム 403 mg 食塩相当量 2.2 g
3 (水)	肉みそ丼 春雨スープ フルーツポンチ 牛乳	豚肉 牛肉 赤みそ かまぼこ 牛乳	米 大麦 さとう ごま ごま油 春雨 カクテルゼリー さとう	たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし にんじん しいたけ ねぎ もも ハイナップル みかん	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 299 mg 食塩相当量 2.2 g
4 (木)	きなこ揚げパン ウインナー (2本) ひじきのサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	きなこ ウインナー ひじき佃煮 ツナ とり肉 牛乳	コッパンパン 大豆油 さとう さとう サラダ油 じゃがいも	もやし ブロッコリー とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	エネルギー 683 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 35.7 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 2.9 g
5 (金)	ちらしずし 量のハンバーグ 七夕すまし汁 七夕ゼリー 牛乳	えび 鰯糸卵 油揚げ 量のハンバーグ とうふ 牛乳	米 さとう さとう 七夕ゼリー O	しいたけ にんじん えだまめ トマト にんじん だいこん えのきだけ オクラ たまねぎ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 483 mg 食塩相当量 2.9 g
8 (月)	わかめごはん ハムとチーズの卵焼き こんにゃくのピリカラ炒め じゃがいもとなめこのみそ汁 牛乳	わかめ ハムとチーズの卵焼き 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 大麦 ごま油 さとう じゃがいも	こんにゃく もやし にんじん ビーマン こまつな なめこ ねぎ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 2.1 g
9 (火)	ごはん 豚豚 ワンタンスープ メロンソーダゼリー 牛乳	豚肉 うすら卵 ベーコン 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 サラダ油 さとう ワンタン メロンソーダゼリー	しょうが ビーマン たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんにく こまつな えのきだけ とうもろこし ねぎ もやし	エネルギー 663 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 318 mg 食塩相当量 2.6 g
10 (水)	ごはん/ふりかけ 鶏肉の米粉から揚げ マカロニサラダ 油揚げと青菜のみそ汁 牛乳	抹茶ふりかけ とり肉 ローズハム 油揚げ みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな えのきだけ ねぎ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 22.5 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 1.6 g
11 (木)	ごはん さばの竜田揚げ 太きゅうりの酢の物 鶏とごぼうのみそ汁 牛乳	さばの竜田揚げ 油揚げ わかめ とり肉 みそ 牛乳	米 大豆油 さとう じゃがいも	太きゅうり もやし にんじん しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.3 g カルシウム 283 mg 食塩相当量 1.6 g
12 (金)	 <b>穴水バイキング給食</b>  内容は当日までのお楽しみ				エネルギー - kcal たんぱく質 - g 脂 質 - g カルシウム - mg 食塩相当量 - g
16 (火)	ごはん とびうおフライ キャベツの甘酢和え 豚汁 牛乳	とびうおフライ 鰯糸卵 豚肉 みそ 牛乳	米 大豆油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく にんじん ごぼう たまねぎ こまつな ねぎ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 2.1 g
17 (水)	キムタクごはん 小籠包 (2個) キャベツとたまごのスープ フローズンヨーグルト 牛乳	豚肉 小籠包 たまご ヨーグルト 牛乳	米 大麦 ごま油 片栗粉	たくあん キムチ たまねぎ こまつな ねぎ にんじん えのきだけ キャベツ	エネルギー 695 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.5 g カルシウム 395 mg 食塩相当量 2.9 g
18 (木)	クロワッサン チーズチキンカツ ラタトゥイユ ポトフ 牛乳 / プラマンジェ風デザート	とり肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	クロワッサン 米粉 パン粉 大豆油 オリーブ油 じゃがいも プラマンジェ風デザート	パセリ ビーマン たまねぎ スズキニ なす トマト にんじん とうもろこし いんげん たまねぎ キャベツ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 26.8 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 2.4 g
19 (金)	能登牛の丼 切干大根の彩りあえ 打ち豆汁 牛乳	能登牛 ローズハム 昆布 油揚げ 打ち豆 みそ 牛乳	米 大麦 さとう ごま油 さとう じゃがいも	糸こんにゃく たまねぎ ねぎ 切干大根 もやし きゅうり ハブリカ にんじん ごぼう こまつな ねぎ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 346 mg 食塩相当量 2.4 g
22 (月)	夏野菜カレー 糸蓴天サラダ ずいか 牛乳	とり肉 大豆 ローズハム 牛乳	米 大麦 カレールウ じゃがいも サラダ油 ごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく しょうが りんご 糸蓴天 こまつな ブロッコリー ずいか	エネルギー 675 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.8 g

\* 都合により、成立が変更になる場合があります。

## 暑い夏のおすすりメニュー! 『豚に牛乳』

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物をエネルギーに変えるためのビタミンB<sub>1</sub>は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立っていきたいですね。

