

給食だより 8月号

のどちゅういつおぎちゅうがっこう
能登町立小木中学校
令和2年8月24日(月)

カラフル野菜は健康色!

8月31日は「野菜の日」です。野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かすると、食欲が増すだけでなく健康にもよさそうなことがわかってきました。



赤

トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。



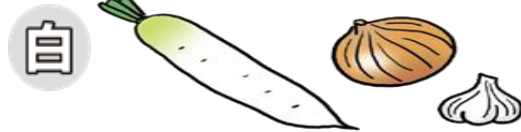
紫

なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。



黄

野菜やくだものの黄色やだいたい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。



白

大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB₁の働きを助ける硫化アリルが含まれています。

* 8月のこんだて予定表 *

☆こんだては、材料や行事などの都合で変わることがあります。

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
24日		25日		26日		27日		28日	
なつやさい 夏野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー 982kcal P: 28.8g F: 26.4g 食塩: 3.1g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ミートローフ	エネルギー 801kcal P: 33.8g F: 23.4g 食塩: 2.6g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく に とりにく のレモン煮	エネルギー 749kcal P: 37.1g F: 22.1g 食塩: 2.2g	こあ きな粉揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 にこ 煮込みうどん ブロッコリーの ごまマヨあえ	エネルギー 765kcal P: 29.5g F: 29.8g 食塩: 3.8g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおフライ きんしゅうり 金糸瓜のすのもの みそ汁	エネルギー 783kcal P: 30.4g F: 23.7g 食塩: 2.7g
ごはん 白麦 ジャがいも さとう ルー 油		ごはん パン粉 さとう かたくり粉 バター ごま油 ごま		ごはん さとう ごま油		パン さとう うどん 油 ごま マヨネーズ		ごはん 小麦粉 パン粉 ジャがいも さとう 油 ごま	
ぶた肉 チーズ 牛乳		ぶた肉 とりにく 大豆 たまご むぎ枝豆 牛乳		とりにく ぶた肉 とうふ たまご 油揚げ 牛乳		きな粉 油揚げ とりにく 牛乳		とびうお切身 たまご 油揚げ わかめ 牛乳	
かぼちゃ にんじん しょうが にんにく なす 玉ねぎ りんご もも 餅 みるく バナナ		にんじん トマト コーン きゅうり もやし レタス しいたけ		にんじん こまつな にんにく しょうが レモン ゴーヤ もやし しいたけ		にんじん こまつな ブロッコリー しいたけ キャベツ		にんじん 金糸瓜 きゅうり えのきだけ ねぎ	

31日	栄養量
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	エネルギー 852kcal P: 33.2g F: 23.9g 食塩: 3.6g
ごはん かたくり粉 春雨 さとう 油 ごま油 ごま	
ぶた肉 大豆 とうふ ハム たまご 牛乳	
にんじん なら 玉ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	

今月予定している地場産物は…
玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、トマト、なす、ゴーヤ、金糸瓜、しいたけ、
ジャがいも、お米、米粉、とびうお
です。



す。