

小学校	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校	小学校	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
3日 月	ごはん 牛肉のオイスターソース炒め かぼちゃのみそ汁 野菜と果物のゼリー	米 牛肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんにく しょうが サラダ油 砂糖 ごま 玉ねぎ かぼちゃ にんじん ねぎ しめじ みそ 野菜・果実ミックスジュース りんご果汁 レモン果汁 寒天	エネルギー 653kcal たんぱく質 15.3% 脂肪 21% 食塩相当量 2.0g カルシウム 282mg	19日 水	フィッシュバーガー(胚芽パンズ) あじのスタミナフライ きゅうりのマヨサラダ じゃがいもと大豆のトマトスープ レモンゼリー	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 小麦胚芽 あじ 米粉 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり かまぼこ にんじん 乳・卵なしマヨネーズ 大豆 じゃがいも にんじん マカロニ 玉ねぎ ブロッコリー にんにく トマト缶 サラダ油 砂糖 レモン果汁 粉あめ 砂糖	エネルギー 686kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 31% 食塩相当量 2.7g カルシウム 389mg
4日 火	ごはん 焼売※2個 ひじきと春雨のサラダ 中華五目スープ	米 豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 しょうが 砂糖 小麦粉 水あめ 春雨 きゅうり にんじん 錦糸卵 ひじき 砂糖 ごま油 ごま 豚肉 もやし ねぎ 玉ねぎ にんじん 大豆	エネルギー 617kcal たんぱく質 14.7% 脂肪 23% 食塩相当量 2.0g カルシウム 276mg	20日 木	ピピンパ とうもろこし 水餃子のスープ	米 牛肉 ごま油 砂糖 にんにく ほうれん草 にんじん もやし ごま 錦糸卵 とうもろこし 水餃子(小麦) にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ しょうが	エネルギー 659kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 24% 食塩相当量 2.0g カルシウム 314mg
5日 水	ミルク食パン いちごジャム キャベツとたまごのサラダ ミートボールと野菜のスープ アイス風デザート	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / いちご 砂糖 キャベツ 鶏肉 卵サラダ(小麦・乳・卵) ブロッコリー 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ ごま ひよこ豆 ミートボール じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ 牛乳 グラニュー糖 水あめ 生クリーム 卵黄 砂糖 練乳 ゼラチン	エネルギー 600kcal たんぱく質 14.2% 脂肪 37% 食塩相当量 2.3g カルシウム 353mg	※献立は都合により変更する場合があります。			
6日 木	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き キャベツのからし和え 沢煮椀	米 鶏肉 梅干し みそ 砂糖 れんこん 砂糖 にんじん キャベツ コーン ツナ 乳・卵なしマヨネーズ 豚肉 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干しいたけ みつば	エネルギー 630kcal たんぱく質 18.7% 脂肪 26% 食塩相当量 2.5g カルシウム 265mg				
7日 金	ちらし寿司 ささ身とキャベツのごま和え 天の川スープ 七夕デザート	米 鶏肉 干しいたけ かんぴょう にんじん 油揚げ 砂糖 枝豆 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 ごま 春雨 乳・卵なしベーコン にんじん 玉ねぎ えのきだけ オクラ パイナップル 水あめ マンゴー 砂糖 さくらんぼ果汁	エネルギー 689kcal たんぱく質 14.3% 脂肪 28% 食塩相当量 3.1g カルシウム 388mg				
10日 月	ごはん かつおカツ ゴーヤチャンプルー おつゆ麩のみそ汁	米 かつお 玉ねぎ しょうが パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油 ゴーヤ キャベツ にんじん もやし 厚揚げ 炒り卵 サラダ油 ごま油 かつお節 おつゆ麩 わかめ 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ みそ	エネルギー 639kcal たんぱく質 13.9% 脂肪 29% 食塩相当量 2.1g カルシウム 363mg				
11日 火	ごはん のり佃煮 だし巻き玉子 切干大根のごまマヨ和え 具沢山みそ汁	米 / 水あめ 砂糖 のり でん粉 はちみつ 卵 砂糖 植物油 でん粉(小麦) きゅうり 切干大根 砂糖 にんじん もやし ごま 乳・卵なしマヨネーズ 油揚げ じゃがいも 玉ねぎ しめじ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ みそ	エネルギー 670kcal たんぱく質 13.3% 脂肪 31% 食塩相当量 2.3g カルシウム 322mg				
12日 水	米粉パン ラザニア風 グリーンサラダ コンソメスープ	米粉 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) マカロニ 豚肉 牛肉 にんにく 玉ねぎ にんじん オリーブ油 トマト缶 生クリーム チーズ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 砂糖 サラダ油 玉ねぎ 乳・卵なしウインナー にんじん 小松菜	エネルギー 641kcal たんぱく質 16.9% 脂肪 35% 食塩相当量 3.2g カルシウム 393mg				
13日 木	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜とひじきの和え物 なめこのみそ汁	米 豚肉 砂糖 しょうが キャベツ ほうれん草 コーン ひじき 砂糖 サラダ油 油揚げ 玉ねぎ なめこ 大根 にんじん ねぎ みそ	エネルギー 658kcal たんぱく質 16.1% 脂肪 30% 食塩相当量 2.3g カルシウム 318mg				
14日 金	夏野菜カレー(麦ごはん) ゆかり和え アセロラゼリー	米 小麦 豚肉 じゃがいも かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ(乳・小麦・カカオ) チーズ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ 砂糖 アセロラ果汁	エネルギー 676kcal たんぱく質 12.5% 脂肪 26% 食塩相当量 2.7g カルシウム 297mg				
18日 火	ごはん いわしのおかか煮 ほうれん草とハムのサラダ 厚揚げとえのきのみそ汁 小玉すいか	米 いわし 砂糖 でん粉(馬鈴薯) かつお節 ほうれん草 キャベツ にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 サラダ油 にんじん 厚揚げ えのきだけ わかめ 玉ねぎ みそ すいか	エネルギー 681kcal たんぱく質 18.6% 脂肪 27% 食塩相当量 2.5g カルシウム 573mg				

夏の健康づくりに夏野菜!

暑い夏は、そうめんや冷やっこ、かき氷など、口当たりの良いものを食べたくくなります。しかし、冷たいものばかりを食べすぎていると、胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏バテ予防におすすめの夏野菜と、野菜のとり方を紹介します。

<p>きゅうり</p> <p>カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。</p>	<p>トマト</p> <p>ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。</p>	<p>なす</p> <p>油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。</p>
<p>ピーマン</p> <p>ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。</p>	<p>えだまめ</p> <p>豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。</p>	<p>かぼちゃ</p> <p>栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。</p>

みんながそろえば 栄養満点!

ちよいと足して **野菜をとろう** 家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとるようにしましょう。

<p>カップめん+野菜</p> <p>ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。</p>	<p>さばのみそ煮の缶詰+野菜</p> <p>缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。</p>
---	---