



令和2年度 8月 給食予定献立表 3色食品表

日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
3月	ミルクロール 焼きギョウザ 冷やし中華 / 冷やし中華スープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 大豆たん白 大豆粉 ロースハム 錦糸卵 杏仁豆腐（乳・れん乳）	ミルクロール 豚脂 小麦粉 油 水あめ でんぷん 中華めん ごま油 / さとう 水あめ 油 はちみつ ナタデココ さとう	キャベツ しょうが にら もやし きゅうり / レモン果汁 りんご果汁 みかん バイナップル 黄桃	876	27.7	25.3
4月	ごはん さんまの梅煮 切干大根のうま煮 みそ煮 チーズ	さんま さつま揚げ 豚肉 赤みそ チーズ	米 さとう サラダ油 さとう サラダ油 さとう	梅 切干大根 にんじん 干しいたけ いんげん ごぼう にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい	801	34.1	23.2
5月	ごはん 枝豆しゅうまい ブルコギ ワタンスープ	たらすり身 大豆たん白 牛肉 肉入りワタタン（豚肉 大豆たん白 みそ）	米 パン粉 でんぷん 豚脂 小麦粉 さとう サラダ油 さとう ごま油 肉入りワタタン（小麦粉 コーン油 でんぷん さとう）	玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ にんじん 赤パプリカ にら しょうが にんにく もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ きくらげ	812	30.5	20.3
6月	ターメリックライス 鶏肉のレモン焼き ドライカレー もやしのスープ	鶏肉 豚肉 牛肉 ひよこ豆	米 白麦 パター サラダ油 サラダ油 カレールウ	レモン果汁 玉ねぎ にんじん ビーマン トマト にんにく しょうが もやし 玉ねぎ 小松菜 にんじん	856	37.4	27.4
7月	ゆかりごはん 富士山コロッケ ひじきとじゃがいもの煮物 豆腐と油揚げの味噌汁 デザート	鶏肉 豚肉 ひじき 絹豆腐 うす揚げ みそ	米 じゃがいも 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 油 水あめ でんぷん 大豆油 じゃがいも サラダ油 さとう ガリガリ君ソーダ	赤しそ 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ	838	24.8	24.2
24日	メロンパン ほうれん草オムレツ パンネのトマトソース フルーツカルピス	鶏卵 ベーコン	メロンパン でんぷん さとう 大豆油 パンネマカロニ サラダ油 さとう ぶどうゼリー ナタデココ カルピスウォーター	ほうれん草 玉ねぎ ビーマン エリンギ トマト にんにく バイナップル みかん 黄桃	784	24.7	26.2
25日	麦ごはん 豆あじのから揚げ★ 豚丼 みそ汁 デザート	あじ 豚肉 厚揚げ みそ	米 白麦 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう でんぷん	玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが だいこん にんじん しめじ 小松菜	835	31.0	20.8
26日	チキンジャンバラヤ えびカツ 枝豆の塩ゆで ABCスープ	鶏肉 ウインナー えび 魚肉すり身 大豆たん白 ベーコン	米 白麦 オリーブ油 パン粉 でんぷん 水あめ 油 さとう ABCマカロニ サラダ油	玉ねぎ にんじん セロリ ビーマン トマト にんにく 玉ねぎ 枝豆 はくさい 玉ねぎ にんじん パセリ粉	849	29.4	26.5
27日	ごはん ちくわのゆかり揚げ 江戸っ子煮 かき玉汁 デザート	ちくわ 大豆 牛肉 高野豆腐 鶏卵 絹豆腐	米 天ぷら粉 大豆油 さとう でんぷん セノビーゼリー	赤しそ だけのこ こんにゃく にんじん いんげん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	834	34.4	21.7
28日	麦ごはん ハンバーグ きゅうりとキャベツの浅漬け カレーライス	鶏肉 豚肉 大豆たん白 豚肉	米 白麦 豚脂 さとう でんぷん じゃがいも サラダ油 カレールウ	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン りんご	846	28.2	22.1
31日	米粉ミルクロール 大豆ナゲット マカロニサラダ チキンと野菜のトマト煮込み	大豆 大豆たん白 ロースハム 鶏肉	米粉ミルクロール 油 でんぷん さとう 大豆油 マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃがいも オリーブ油 さとう	にんにく しょうが とうもろこし きゅうり 玉ねぎ スッキーニ しめじ エリンギ フロッコリー トマト にんにく パセリ粉	814	35.7	31.2
※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をわけてあります。 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です） ※ 下線の食品は、河北都市産です。 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。					8月の栄養価平均		
					栄養基準量		
					830 kcal	たんぱく質 13~20 %	脂質 20~30 %

8月31日は
野菜の日

カラフル野菜は健康色！

8月31日は「野菜の日」です。野菜や果物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。野菜や果物で彩りを豊かにすると、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、赤しそ、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



野菜や果物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

白



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

野菜はどれくらい食べればいいの？

厚生労働省が提唱する「健康日本21」では、健康な生活を維持するための成人1日の野菜摂取量の目標を「平均350g以上」と掲げました。

野菜は1日350g！！

緑黄色野菜 120g 淡色野菜 230g



8月は1年のうちの野菜の摂取量がいちばん低いそうです。その理由は「暑いので加熱調理をしない」から。野菜は生で食べるより、加熱するとカサも減るのでたくさん食べることができます。暑い時期ですが、調理方法を工夫して、350g以上の野菜を摂るよう心がけましょう！

