

7 月 予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|------|-------|-----|-------|---|------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|----------|------|--------|------|--------|----|-------|-----|------|--|---|--|---|
| <table border="1"> <tr> <th>平均値</th> <th>栄養素</th> </tr> <tr> <td>807</td> <td>En kcal</td> </tr> <tr> <td>29.1</td> <td>Pro g</td> </tr> <tr> <td>26%</td> <td>Lip %</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Na g 食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>341</td> <td>Ca mg</td> </tr> <tr> <td>106</td> <td>Mg mg</td> </tr> <tr> <td>3.2</td> <td>Fe mg</td> </tr> <tr> <td>3.9</td> <td>Zn mg</td> </tr> <tr> <td>336</td> <td>VA μg RE</td> </tr> <tr> <td>0.83</td> <td>VB1 mg</td> </tr> <tr> <td>0.61</td> <td>VB2 mg</td> </tr> <tr> <td>38</td> <td>VC mg</td> </tr> <tr> <td>6.1</td> <td>DF g</td> </tr> </table> | 平均値 | 栄養素 | 807 | En kcal | 29.1 | Pro g | 26% | Lip % | 3 | Na g 食塩相当量 | 341 | Ca mg | 106 | Mg mg | 3.2 | Fe mg | 3.9 | Zn mg | 336 | VA μg RE | 0.83 | VB1 mg | 0.61 | VB2 mg | 38 | VC mg | 6.1 | DF g | | <p>1 牛乳 豚丼 かぼちやコロッケ けんちん汁</p> <p>エネルギー 835 Kcal</p> <p>pro28.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 油 たまねぎ みそ ふ かぼちや とうふ バン粉 えのきだけ さとう ごぼう じゃがいも しいたけ ねぎ</p> | <p>2 牛乳 胚芽食パン ビーフシチュー トマトサラダ ブルーベリージャム</p> <p>エネルギー 839 Kcal</p> <p>pro33.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン トマト 牛肉 じゃがいも にんじん ひよこ豆 さとう たまねぎ 小麦粉 ブロッコリー マカロニ マッシュルーム 油 キャベツ キュウリ ブルーベリー</p> | <p>3 牛乳 ごはん チャブチエ 千切りスープ ふりかけ</p> <p>エネルギー 750 Kcal</p> <p>pro28.9</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ほうれんそう 牛肉 さとう 白菜 ぶた肉 じゃがいも たまねぎ レンズ豆 油 キャベツ 春雨 もやし ごま しょうが にんにく</p> |
| 平均値 | 栄養素 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 807 | En kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29.1 | Pro g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26% | Lip % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Na g 食塩相当量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 341 | Ca mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Mg mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.2 | Fe mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.9 | Zn mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 336 | VA μg RE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.83 | VB1 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.61 | VB2 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | VC mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | DF g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>6 牛乳 ごはん 回鍋肉 ワンタンスープ</p> <p>中学生 エネルギー 748 Kcal</p> <p>pro28.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 小麦粉 ねぎ みそ ごま キャベツ とり肉 さとう ピーマン とうふ じゃがいも たまねぎ 油 にんにく えのきだけ</p> | <p>7 牛乳 ちらしずし そうめん汁 ミンチカツ ごま和え</p> <p>中学生 エネルギー 808 Kcal</p> <p>pro29.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 えだまめ 油揚げ さとう かんひょう ハム そうめん しいたけ たまご ごま ねぎ 油 キャベツ キュウリ</p> | <p>8 牛乳 ごはん とりのからあげ キャベツサラダ みそ汁</p> <p>中学生 エネルギー 899 Kcal</p> <p>por32.9</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 キャベツ とり肉 油 キュウリ ハム 片栗粉 ごぼう チーズ マヨネーズ しょうが とうふ じゃがいも みそ ワカメ</p> | <p>9 牛乳 ミルクロール スパゲッティソテー フルーツポンチ イチゴジャム</p> <p>中学生 エネルギー 816 Kcal</p> <p>pro27.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン たまねぎ ぶた肉 スパゲティ ビーマン あさり 油 にんじん さとう マッシュルーム バター キャベツ ジャム みかん缶 もも缶 バイン缶 バナナ</p> | <p>10 牛乳 ごはん 豚汁 なすの肉味噌和え ふりかけ</p> <p>中学生 エネルギー 800 Kcal</p> <p>pro29.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 大根 とうふ じゃがいも にんじん ぶた肉 麦 たまねぎ みそ 油 ごぼう こんぶ さとう なす ピーマン</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>13 牛乳 ソボロごはん 中華スープ フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 774 Kcal</p> <p>pro31.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ とり肉 麦 もやし たまご 春雨 にんじん ベーコン 油 小松菜 ワカメ しょうが とうふ バナナ レンズ豆</p> | <p>14 牛乳 わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ</p> <p>中学生 エネルギー 837 Kcal</p> <p>pro28.1</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 ごぼう ぶた肉 油 たまねぎ ワカメ じゃがいも さやいんげん まぐろ マヨネーズ ブロッコリー キュウリ キャベツ</p> | <p>15 牛乳 ごはん 酢豚 みそ汁 フルーツ</p> <p>中学生 エネルギー 779 Kcal</p> <p>pro26.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ビーマン ぶた肉 さつまいも にんじん うずら卵 片栗粉 しいたけ みそ さとう たまねぎ とうふ 油 キャベツ もやし しょうが りんご</p> | <p>16 牛乳 コッペパン 五目うどん 磯香和え クリーム</p> <p>中学生 エネルギー 773 Kcal</p> <p>pro28.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん とり肉 うどん ねぎ 油揚げ さとう ほうれん草 かまぼこ しいたけ なると 切り干し大根 のり</p> | <p>17 牛乳 夏野菜カレー コーンソテー 冷凍みかん</p> <p>中学生 エネルギー 836 Kcal</p> <p>pro25.9</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 キャベツ ぶた肉 油 たまねぎ 小麦粉 ビーマン じゃがいも ナス もやし コーン缶 にんにく みかん</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

なす (茄子)

夏野菜のなすを苦手な中学生がいますが、体に良い野菜です。あの紫色はナスニンというアントシアン系の色素です。活性酸素の働きを抑えるポリフェノール的一种です。ガン、動脈硬化、高血圧の予防をします。

* なすの肉味噌和え* (4人分)

(作り方)

ナス 2本 乱切りで素揚げ
ピーマン 2個 乱切りで素揚げ
豚挽肉 160g

1 油小さじ1で豚肉を炒める
2 揚げたなすとピーマンを入れる
3 赤味噌 大さじ2、豆板醤 小さじ1
砂糖 小さじ1を入れる