



予定献立表



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー	たんぱく しつ	しつ	しょくえん そうどう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
2 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	603	26.7	22.8	1.89
		手作りのりの佃煮	のり		砂糖				
		さわらの野菜あんかけ	鯖	人参 ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんにく たけのこ えのき茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油 サラダ油				
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	小松菜 長葱					
		黒糖アーモンド			でん粉 黒砂糖 アーモンド				
3 (水)	○	チンジャオロース丼	ぎゅうにゅう/ 豚肉	人参 ピーマン 赤ピーマン 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油	612	25.4	17.0	1.70
		キムチとトックのスープ(卵)	レンズ豆 豆腐 わかめ 豚肉 卵	人参 玉葱 キムチ もやし 干し椎茸	トック でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		フルーツ寒天	寒天	みかん缶 パイン缶 レモン果汁	砂糖				
4 (木)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう/		胚芽パン	613	29.6	21.0	2.71
		あじのピリカラソースがけ	鱈	赤ピーマン 生姜 にんにく 長葱 りんご缶	でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油				
		じゃが芋の味噌サラダ	みそ	きゅうり 玉葱	じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		豆と野菜のスープ(うずら卵)	レンズ豆 うずら卵	小松菜 人参 キャベツ 玉葱 にんにく	サラダ油				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
5 (金)	○	まぜいなりごはん	ぎゅうにゅう/ 青大豆 油揚げ 鶏肉	人参 ごぼう レモン	米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま	637	24.3	16.1	2.05
		かぼちゃのそぼろ煮	レンズ豆 豚肉	さやいんげん かぼちゃ 生姜 玉葱 干し椎茸	でん粉 砂糖 サラダ油				
		そうめんのすまし汁	鶏肉	小松菜 人参 玉葱 干し椎茸	そうめん 麩				
		セタゼリー		レモン果汁	ソーダゼリー				
8 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	613	29.5	19.3	2.61
		鯖の生姜煮	みそ 鯖	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖				
		五目豆	大豆 昆布 鶏肉	人参 たけのこ 干し椎茸	こんにやく きび砂糖 サラダ油				
		えのき茸のみそ汁	豆腐 みそ	大根 長葱 えのき茸	麩				
		美生柑		美生柑					
9 (火)	○	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう/ 豚肉	チンゲン菜 生姜 玉葱 にんにく キムチ たけのこ えのき茸	米 麦 きび砂糖 ごま サラダ油	543	20.5	14.4	2.18
		ナムル(ひじき)	ひじき	キャベツ きゅうり 長葱 もやし	きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		ワンタンスープ		小松菜 人参 コーン缶 長葱 干し椎茸	ワンタンの皮 ごま油				
		ぶどうゼリー		ぶどう果汁	ゼリー				
10 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	598	31.7	17.8	2.04
		鮭の香味みそ焼き	みそ 鮭	生姜 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖 サラダ油				
		大豆と鶏肉の五目煮	大豆 鶏肉	さやいんげん 人参 ごぼう 生姜 ぶなしめじ	じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油				
		かき卵汁(卵)	豆腐 卵	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	でん粉				
11 (木)	○	ジャージャー麺	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 みそ 豚肉	人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく 長葱 たけのこ 干し椎茸	中華麺 でん粉 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	522	23.0	16.3	1.98
		ひじきとじゃが芋のサラダ	ひじき	赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		小玉すいか		すいか					
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
12 (金)	○	もろこしご飯	ぎゅうにゅう/	コーン缶	米 もち米	593	27.1	17.8	2.39
		焼きししゃも	ししゃも						
		カレー肉じゃが	豚肉	さやいんげん 人参 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにやく きび砂糖 サラダ油				
		なすのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	チンゲン菜 玉葱 なす	ごま				
		冷凍みかん		冷凍みかん					

辛いとうがらし
ピーマン

ピーマンはナス科トウガラシ属で、辛みのないとうがらしの仲間です。ビタミンCが多く、β-カロテンも含まれています。ピーマンのβ-カロテン当量は緑黄色野菜の基準(600μg以上)よりも少ない値ですが、摂取量が多いことから、緑黄色野菜に分類されています。

なすの色素成分
ナスニン

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。



予定献立表



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー	たんぱく しつ	しつ	しょくえん そうどう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
16 (火)	○	いわしのかば焼き丼	ぎゅうにゅう / 鰯	生姜	米 麦	649	27.4	23.1	2.39
			磯香和え	のり	小松菜 人参 キャベツ もやし				
			夏野菜のみそ汁	豆腐 みそ 豚肉	さやいんげん オクラ かぼちゃ 玉葱 にんにく みょうが				
			とうもろこし		とうもろこし				
17 (水)	○	冷やしきつねうどん	ぎゅうにゅう / 油揚げ	人参 きゅうり コーン缶 長葱 干し椎茸	うどん 砂糖	612	27.1	24.3	2.94
		大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉 うずら卵	さやいんげん 人参 ごぼう 生姜	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		パインケーキ (アーモンド)	牛乳	パイン缶	ミックス粉 アーモンド粉 バター サラダ油				
		小魚	煮干し						
18 (木)	○	夏野菜のカレーライス	ぎゅうにゅう / レンズ豆 いんげん豆 豚肉 チーズ	さやいんげん トマト 人参 ピーマン 生姜 ブルッキニー 玉葱 なす にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	612	22.1	19.0	1.96
		チョレギサラダ	わかめ のり	キャベツ きゅうり 生姜 玉葱 にんにく	きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		小玉すいか		すいか					
		小魚	煮干し						

とうもろこしの粒とひげの関係

ひげ(絹糸)は、とうもろこしのめしべです。花粉がひげの先につくと実ができます。そのため、粒(実)とひげの数は同じになります。



平均栄養量	601	26.2	19.1	2.24
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
 ※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

【7月使用食品を確認ください】

- 4日(水) 胚芽パン 小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 水
- 5日(金) セタゼリー ぶどう糖 果糖液糖 グラニュー糖 粉あめ ナタデココシロップ 漬け レモン果汁 こんにゃく粉 ゲル化剤 酸味料 香料 着色料(クチナシ アントシアニン) クエン酸第一鉄Na 水
- 9日(火) ぶどうゼリー 異性化糖 グレーブ濃縮果汁 ゲル化剤 クエン酸 クエン酸Na クエン酸第一鉄Na グレーブフレーバー 消泡剤 水
- 11日(木) 中華麺(卵不使用) 小麦粉 小麦たんぱく かんすい 酒精 食塩 でんぷん
- 17日(水) ホットケーキミックス粉 小麦粉 砂糖 粉末油脂 小麦でんぷん 食塩 ベーキングパウダー 乳化剤 香料 ビタミンB2

旬の野菜を食べましょう!

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

野菜は、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。



水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。

夏が旬です!

栄養豊富な かぼちゃ

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

かぼちゃとシンデレラ

さて、かぼちゃを馬車に変身させるよ

あれっ かせいかい?

そんな時は…… かぼちゃよ かぼちゃ

かせい予防にかぼちゃの煮物だよ

かっかっ!