

# 献立表

## 給食目標・・・バランスよく食事をしよう



今月は「まごは(わ)やさしい」の献立を紹介します。健康に過ごすために積極的に摂取したい食材の頭文字を並べた言葉です。

しばらく暑い日が続きますが、食事・睡眠をしっかりとして、体調を整えましょう。

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		献立メッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
2	げつ月	カレーライス 豆のサラダ	ぶたにく ひよこめ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース かぼちゃ あかピーマン きゅうり	752	890	まめには、良質のたんぱく質や、食物繊維がたっぷり含まれています。
3	か火	非常食 すいとん バナナ ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	アルファかまい すいとん じゃがいも	こんにやく にんじん だいこん バナナ	679	804	アルファ化米は、長期保存が可能な乾燥させたごはんです。熱湯や、水を入れると食べられるようになります。
4	すい水	パン 焼きそば わかめとごまのスープ	ぶたにく かつおぶし わかめ とうふ	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん	607	718	ごまは生薬として用いられているため、栄養価の高い食材です。
6	きん金	ごはん まぐろの竜田揚げ 切り干し大根煮 みそけんちん汁	まぐろのたつたあげ とりにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう あぶら さといも	きりぼしだいこん グリンピース とうもろこし ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	652	772	わかやまけん みずあ 和歌山県で水揚げされたマグロを使った竜田揚げです。
9	げつ月	ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	673	796	にんにくなどのにおいの強い野菜は、食欲を増進させる働きがあります。
10	か火	パン かぼちゃのクリーム煮 わかめとコーンのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム わかめ	パン あぶら じゃがいも クリームシチューのもと さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	669	792	わかめなどの海藻は、低カロリーでミネラルや食物繊維などを多く含むヘルシーな食材です。
11	すい水	ごはん ウサギハンバーグ ひじきの煮物 月見汁 十五夜デザート	ハンバーグ ひじき あぶらあげ	こめ さとう しらたまだんご ゼリー	にんじん たまねぎ もやし しめじ ねぎ	688	814	きゅうれき がつ にち つきみ ひ旧暦の8月15日はお月見の日です。月見団子や、さといもなどの秋の野菜を盛り、スキキを飾って月をみて楽しむ行事です。
13	きん金	ごはん 鮭のごまだれ 金平ごぼう みそ汁	さけ みそ わかめ あぶらあげ とうふ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく グリンピース もやし	677	801	ごぼうは食物繊維がたくさん含まれた野菜です。しっかりと歯ごたえが特徴です。
17	か火	野菜もりもり丼 すまし汁	ぶたにく あつあげ わかめ あぶらあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん もやし だいこん とうもろこし えのきたけ にんにく きりぼしだいこん	621	735	やさしいには体の調子を整えるビタミンがたくさん含まれています。
18	すい水	黒糖パン 鶏肉のからあげ サラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	こくとうパン さとう かたくりこ あぶら さとう あぶら	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし もやし ごぼう えのきたけ	639	756	コンソメスープはフランス料理のひとつです。本格的なものは、肉や魚からだし汁(ブイヨン)をとり調理します。
20	きん金	ごはん 白身魚のレモン風味 高野豆腐の煮物 みそ汁	しろみざかな こうやどうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう さとう	レモン にんじん こんにやく いんげん キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ	655	775	さかなの脂には、血液をサラサラにする働きがあります。骨ごと食べられるシラスやシシャモはカルシウムを摂ることができます。
24	か火	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの みそ汁	ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ とうふ	こめ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ だいこん ねぎ	655	775	豚肉には、糖質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1がたくさん含まれています。
25	すい水	ごはん ささみのいそべ揚げ 野菜のマリネ みそ汁	ささみ あおのり みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら てんぷらこ さとう オリーブオイル じゃがいも	キャベツ だいこん いんげん もやし ねぎ	667	789	ささみは、鶏の胸の近くにある部位で、形が笹の葉に似ていることから名付けられました。1羽の鶏から2本とれます。
27	きん金	パン コロケ ラトウイユ きのこスープ	ぶたにく ベーコン	パン コロケ あぶら オリーブオイル さとう	ズッキーニ なす にんじん パプリカ ピーマン たまねぎ トマト にんにく レタス しめじ にんじん えのきたけ エリンギ	657	778	しいたけなどのきのこ類は、食物繊維がたっぷりであり、おなかの調子を良くする働きがあります。
30	げつ月	さつまいもごはん 豚キムチ 中華スープ	ぶたにく あつあげ とりにく	こめ さつまいも ごま あぶら はるさめ じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ニラ はくさいキムチ たまねぎ しめじ	663	785	いもは、体を動かすエネルギーとなる食材です。じゃがいもやさつまいもにはビタミンCがたっぷり入っています。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります