

8月予定献立表

- 毎日牛乳がつかます。
- 物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
- 学校給食における、調理工程および加工品等の微量混入【コンタミネーション】の可能性は回避できませんのでご了承ください。

<主な食品群とその働き>

赤のなま（１群・２群）：血・肉・骨をつくる

黄色のなま（５群・６群）：熱や力のもとになる

緑のなま（３群・４群）：体の調子を調える

曜日	月	火	水	木	金
献立名	※ は、スプーンがつきます。 ※主菜など加工品の食品群への分類は、主原料で分類しています。 ※魚には骨があるので、上手にとって食べましょう。 ※肉・魚などの加工品には原料由来の骨がついていることがあります。			よくかんで食べよう ・丸いもの ・粘着質なもの ・水分の少ないもの ・かたいものは特に注意して食べましょう。	
エネルギー				*今月の栄養価平均量* エネルギー：801kcal たんぱく質：31.4g 脂 質：26.7g 炭水化物：112.6g 食 塩：3.1g	
献立名	おしりの星は成熟の証し ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ ★ おいしいトマトを見わけるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証しです。また、はりつやがあり、がくがそりかえっているといよトマトです。 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★			ミニトマトは小さな実にもぎゅっと栄養が詰まっています トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。	
エネルギー					
献立名		18日 ごはん 高野豆腐の味噌汁 豚肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう	19日 ごはん けんちん汁 さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え	20日 コッペパン コンスープ チキンカツ チリコンカン	21日 夏野菜カレー ミニトマト（３個） フルーツミックス&ゼリー
赤		高野豆腐 みそ ふた肉 焼き竹輪	とり肉 木綿豆腐 さばの味噌煮	生クリーム 調理用牛乳 チキンカツ 大豆 ふた肉 ベーコン	とり肉
黄		米 上白糖 植物油	米 植物油 すりごま白 上白糖	コッペパン 植物油	米 米粒麦 植物油 カクテルゼリー
緑		小松菜 えのき茸 ごぼう 人参 さやいんげん	干しいたけ つきこんにゃく 大根 人参 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし	スイートコーン パセリ 玉ねぎ さやいんげん 人参 マッシュルーム トマト	なす かぼちゃ 玉ねぎ 人参 スイートコーン しょうが にんにく ミニトマト フルーツミックス
調味料		だしづくり 塩麹 しょうゆ みりん風調味料 酒 唐辛子	しょうゆ だしづくり	コーンポタージュ チキンコンソメ こしょう白 ウスターソース 赤ワイン 唐辛子 食塩 とりガラスープ	カレールウ 中濃ソース トマトケチャップ
エネルギー	733	772	881	908	
	24日	25日	26日	27日	28日
献立名	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のごまソース焼き ひじきと大豆の煮物	醤油ラーメン 揚げぎょうざ（３個） ピリ辛きゅうり ブルーベリータルト	ごはん 根菜の味噌汁 豚肉の塩焼き 厚揚げの煮びたし	ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 鮭の生姜醤油焼き いりどり	ビビンバ丼 豆腐とわかめのスープ 切り干し大根の塩昆布和え ガリガリ君
赤	油揚げ みそ とり肉 ひじき 大豆	ふた肉 揚げぎょうざ	みそ ふた肉 厚揚げ	油揚げ 鮭 とり肉 みそ	木綿豆腐 わかめ ふた肉 塩昆布
黄	米 上白糖 いりごま白、黒 でんぷん 植物油	ラーメン 植物油 ブルーベリータルト	米 さつまいも 植物油 上白糖	米 上白糖 植物油	米 ごま油 上白糖 植物油 ガリガリ君
緑	大根 人参 しょうが さやいんげん	しななく 長ねぎ 人参 もやし きくらげ ほうれん草 きゅうり	大根 人参 ごぼう 小松菜 しめじ	小松菜 えのき茸 しょうが こんにゃく れんこん 人参 だけのこ 干しいたけ さやいんげん	長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 しょうが にんにく 切り干し大根
調味料	だしづくり しょうゆ みりん風調味料 酒	醤油ラーメンスープ とりガラスープ 食塩 しょうゆ 唐辛子	だしづくり 食塩 こしょう白 しょうゆ	だしづくり しょうゆ みりん風調味料 酒	チキンコンソメ とりガラスープ 食塩 こしょう白 しょうゆ 酒 昆布茶
エネルギー	770	801	808	760	756
	31日				
献立名	ごはん なめこの味噌汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮	イロイロいろんななす なすは奈良時代にはすでに日本で栽培されていたといわれています。栽培の歴史が長いので、各地に卵形なすや長なす、丸なす、白なすや青なすなどの色や形もさまざまな品種が生まれています。			
赤	木綿豆腐 みそ さばのカレー煮 ふた肉				
黄	米 じゃがいも 上白糖 植物油				
緑	なめこ 長ねぎ グリンピース 玉ねぎ 人参 しょうが				
調味料	だしづくり しょうゆ みりん風調味料				
エネルギー	823				

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。