

こんげつ もくひょう あつ ま からだ つく
今月の目標: 暑さに負けない体を作ろう

今月の目標: 暑さに負けない体を作ろう				主な材料 おもなざいりょう						栄養量		
日	曜日	献立 こんだて			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		ぎゅう にゅう	しゅしよく	おかず	たんすいかぶつ	しぼう	たんぱくしつ	ミネラル	ミネラル			
									ビタミン	カロテン		
1	火		ガーリック ライス	ラッキー★なすのミートグラタン ポトフ 	こめ むぎ じゃがいも マカロニ さとう パンこ	あぶら オリーブオイル バター	ぶたにく ベーコン ウインナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ	ながなす たまねぎ きやべつ にんにく とうもろこし	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	673 26.1	23.4 2.4
2	水		ごはん	みそにくじゃが きりぼしだいこんのうめあえ マシュマロコーン	こめ じゃがいも さとう しらたき コーンフレーク	あぶら バター	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ うめぼし	にんじん いんげん	697 22.0	15.3 2.1
3	木		むぎ ごはん	マーボーどうふ ひじきのサラダ チーズじゃがもち	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム みそ だいず	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きやべつ きゅうり	にんじん	626 22.4	19.6 2.2
4	金		ココア あげパン	3年生とうもろこしの皮むき ポークビーンズ フレンチサラダ むしとうもろこし 	パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ベーコン だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ きゅうり とうもろこし きやべつ きゅうり	にんじん トマト	635 25.3	25.0 2.0
7	月		ツナと コーンの サラダちらし	★七夕献立(たなばたこんだて)★ とりのからあげ たなばたそうめんじる ほしのフルーツあんぱん 	こめ むぎ こむぎこ そうめん さとう あんぱんどうふ	あぶら ごま	ツナ なんと あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	きゅうり ねぎ とうもろこし みかん パインアップル レモン	にんじん こまつな えだまめ	667 27.7	19.6 2.3
8	火		とりニラ どん	むげんピーマン ワンタンスープ 	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ツナ かつおぶし ワンタン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし しいたけ	にんじん ピーマン にら	660 25.3	18.7 2.6
9	水		にんじん ごはん	レバーとポテトのカレーあえ ジュリエンスープ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたレバー ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが きやべつ たまねぎ セロリ	にんじん ほうれんそう パセリ	649 23.9	17.7 2.1
10	木		ごはん	サケのしおやき なっとうあえ とうがんのキムチやさいじる アップルシャーベット 	こめ		サケ なっとう かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん とうがん だいこん はくさい しめじ はくさいキムチ	にんじん こまつな	619 24.7	18.4 1.9
11	金		スパゲティ ナポリタン	コーンチャウダー メロン	スパゲティ じゃがいも こめこ さとう	あぶら バター	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんにく とうもろこし エリンギ メロン	にんじん ピーマン トマト パセリ	639 24.6	23.9 2.5
14	月		わかめ ごはん	郷土料理紹介献立(きょうどりしょうりしょうかいこんだて)【福井県(ふくいけん)】 さばのごまだれやき いそあえ こじわり オレンジ	こめ むぎ さいいも こんにやく さとう	あぶら ごま	さば みそ とりにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ のり	だいこん しいたけ えのきたけ オレンジ	にんじん ほうれんそう こまつな	693 28.0	28.1 2.4
15	火		ごはん	とりにくのマーマレードやき ABCスープ すいか	こめ じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく きやべつ たまねぎ セロリ すいか	にんじん ほうれんそう こまつな	680 25.9	17.9 1.8
16	水		にくみそ どん	とうふとわかめのスープ なつやさい&ポテトチップス	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	ぶたにく みそ とうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	たけのこ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ	にんじん ピーマン ごうや かぼちゃ	619 23.0	17.9 2.1
17	木		むぎ ごはん	なつやさいのカレー ツナサラダ おこめのいちごクレープ 	こめ むぎ さとう でんぶん クレープ	あぶら	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ なす きやべつ きゅうり	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	693 21.1	23.0 2.3
* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。									基準値 (中学年)		650 26.8	18.1 2.0
夏休みも野菜を食べよう!									今月の平均値 (中学年)		657 24.6	20.6 2.2

野菜には、毎日を元気に過ごすために必要な栄養素が豊富に含まれています。野菜の主な栄養素は、ビタミンC、カロテン、カリウム、食物繊維、カルシウム、鉄などです。

健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量は、成人1人1日当たり350g以上です。子どもの1日当たりの理想的な野菜の摂取量は、小学1年(6〜7歳)270g、小学2・3年(8〜9歳)300g、小学4年以上(10歳以上)350gです。

野菜によって含まれる栄養素や成分は様々なので、



“山”になるくらい
自分の片手
1杯分

1食分の野菜の目安量

9月の給食は、9月3日(水)から
始まります♪

