

夏野菜で栄養補給、水分補給

夏は、色とりどりのきれいな野菜がたくさんとれます。太陽をたっぷり浴びて育った野菜には、私たちの健康を守ってくれる働きがあります。

ピーマン

ビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。ビタミンPは血管の壁を丈夫にしてくれます。

かぼちゃ

黄色は体の中でビタミンAになって働くカロテンの色です。皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。

トマト

赤い色は「リコピン」です。他にビタミンAやCが多く含まれています。

なす

むらさき色の素は「ナスニン」という成分で体の若さを保つ働きがあります。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1	火	ごはん	牛乳	ささかまのごまみそやきのりずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ のり ぶたにく あつあげ	こめ ごま さとう じゃがいも こめあぶら	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ しらたき さやいんげん	602	26.5	15.3	2.0
2	水	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー なつみかんサラダ えだまめのしおゆで	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ	しょうが にんにく たまねぎ なす かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり なつみかん えだまめ	640	22.5	17.6	1.6
3	木	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 ほっけのこうみやき きゅうりとわかめのあまずあえ ピリからなつとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ わかめ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ なす こんにゃく にら	567	27.9	14.5	1.7
4	金	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ グリルかぼちゃのやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず ぶたにく	こめこパン くろざとう でんぱん さとう こめあぶら こめこ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ きいろピーマン トマト にんじん しめじ かぼちゃ キャベツ さやいんげん	581	27.0	20.1	2.5
7	月	ほしぞら ごはん	牛乳	【しょくいくのひ たなばた】 キラキラほしのハンバーグ ごまマヨネーズあえ たなばたじる たなばたデザート	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず かまぼこ とうふ とうにゅう	こめ おおむぎ ラード さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま そうめん	コーン えだまめ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ オクラ レモン メロン	641	22.4	20.4	2.0
8	火	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ひじきサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく あつあげ みそ	こめ パンこ さとう でんぱん ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	たまねぎ もやし きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん ほししいたけ メンマ さやいんげん	621	24.7	16.7	1.8
9	水	ゆでちゅうか めん	牛乳	ちゃんぽんスープ カレーポテト おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく メンマ たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ にら もやし ほうれんそう	611	27.5	15.0	2.0
10	木	ごはん	牛乳	ししゃものあおのりフライ ごますあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ パンこ でんぱん こめあぶら ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	614	21.5	20.9	1.7
11	金	ごはん	牛乳	【ぼうはんのひこんだて】 いかのたつたあげ ゆかりあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう いか あつあげ みそ	こめ さとう でんぱん こめこ こめあぶら じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし きゅうり あかしそ たまねぎ なす	589	25.1	17.1	2.0
14	月	ごはん	牛乳	ひかくへいわゆうこうとしせんげん 【非核平和友好都市宣言30周年に ちなんだ献立】 あつあげのおこのみやき うらがみそぼろ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	590	23.4	18.6	1.7
15	火	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ もずくスープ かくチーズ	ぎゅうにゅう ツナ だいず かまぼこ とうふ もずく チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ ながねぎ	612	27.9	20.7	2.3
16	水	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ こんにゃくとくきわかめのうめサラダ いそかまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご くきわかめ いりだいず あおのり	ゆでうどん こめあぶら でんぱん さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ にら サラダこんにゃく キャベツ コーン うめぼし	639	28.1	17.8	1.8
17	木	ごはん	牛乳	【どようのうしのひこんだて】 いわしのかばやき さんしょくあえ ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ ゆうがお	601	23.9	19.7	1.8
18	金	菱ヶ岳登山&キューピットバレイ									
21	月	海の日									
22	火	菱ヶ岳登山&キューピットバレイ 予備日									
23	水	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいものケチャップがらめ ピリからきゅうり とりだんごのごまみそスープ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく みそ	こめ じゃがいも ごま こめあぶら さとう ごまあぶら でんぱん みずあめ ねりごま	きゅうり にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	598	21.3	18.0	1.9
24	木	ごはん	ほうこうにゅう	【ふるさとこんだて じょうえつまつり】 さめのからあげ きりぼしだいこんのやきそばふう なつののっぺいじる	のむヨーグルト さめ ぶたにく あおのり ちくわ あつあげ	こめ さとう こめこ でんぱん こめあぶら じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん ピーマン もやし ゆうがお ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	598	23.6	13.4	1.7