



学校給食献立予定表

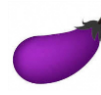


平成29年(2017年)7月分

江府町立学校給食センター

日	献立名		体をつくる		体の調子を整える		熱や力になる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚介・肉類・卵・豆腐	乳類・菜類・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	
3 (月)	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる ちくわのいそべあげ いなかあえ	油揚げ みそ ちくわ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 白ねぎ キャベツ 大根	ごはん さとう じゃがいも 小麦粉 でん粉	油
4 (火)	ごはん	牛乳	なつやさいのとうにゅうスープ ハンバーグ コールスローサラダ	ベーコン(豚肉) 豆乳 鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳	にんじん 枝豆	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油
5 (水)	ごはん	牛乳	いとかまぼこのすましじる さばのしおやき ちくさあえ	かまぼこ さば ロースハム(豚肉)	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ ほうれん草	たまねぎ しいたけ えのき	ごはん さとう	油 ごま油
6 (木)	ごはん	牛乳	とびうおだんごのスープ やきにく なつだいこんのサラダ	とびうお 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん 赤ピーマン	モロヘイヤ たまねぎ 白ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	ごはん さとう	油
7 (金)	むぎ ごはん	牛乳	ハヤシライス イカリングフライ ほしぞらサラダ たなばたゼリー	牛肉 いか 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト 枝豆 チンゲン菜	しめじ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう ゼリー	油 マヨネーズ(卵抜き)
10 (月)	ごはん	牛乳	かぼちゃのポターージュ しろみざかなのバジルフライ ポイルやさい	ウィンナー(豚肉) 手亡豆 ほき	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	ごはん さとう かぼちゃ	油
11 (火)	ごはん	牛乳	とうふのみそしる スタミナなっとう いそかあえ	豆腐 みそ 鶏肉 納豆	牛乳 わかめのり	にんじん 青ねぎ ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	ごはん さとう	油 ごま油
12 (水)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ とりにくのてりやき パンサンスー	焼豚(豚肉) 鶏肉 ハム(鶏肉) たまご	牛乳	にんじん いら	たまねぎ えのき 生姜 きゅうり	ごはん さとう ワンタン 春雨	油 ごま ごま油
13 (木)	ごはん	牛乳	みそけんちんじる ますのしおやき ごまあえ かんこくのり	油揚げ みそ ます	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ 小松菜	大根 こんにゃく ごぼう しめじ キャベツ	ごはん さとう	油 ごま
14 (金)	ごはん	牛乳	スープパゲティー なすとトマトのチーズやき コーンサラダ	ベーコン(豚肉) 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ レタス おからこんにゃく なす キャベツ きゅうり コーン	ごはん さとう スパゲティー じゃがいも	油
18 (火)	ごはん	牛乳	おやこじる あじのかおりやき キャベツのあますあえ	鶏肉 かまぼこ たまご あじ ハム(鶏肉)	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん さとう	油
19 (水)	ごはん	牛乳	カレーうどん ささみフライ そくせきづけ	油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 白ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう うどん	油
20 (木)	ごはん	牛乳	トマト入りコンソメスープ ウィンナー ツナサラダ	ベーコン(豚肉) ウィンナー(豚肉) まぐろフレーク	牛乳	トマト にんじん さやいんげん チンゲン菜	たまねぎ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油

夏野菜をたくさん食べよう！ ビタミンCたっぷり



地元の新鮮な夏野菜がたくさん出回る時期になりました。しかし最近、野菜・果物の摂取量が大幅に減っています。野菜には食物繊維やビタミンが多く含まれていて、体の調子を整える大切な役割があります。そのため、毎日を元気に過ごすためには欠かせない大切な食べ物です。

また、夏場は紫外線の量が増えます。紫外線をあびると骨の強化に役立つビタミンDが作られますが、肌にしみをつくらしたり目の病気を引き起こしたりすることもあります。そこで、紫外線による活性酸素を抑える効果があるのが、ビタミンCです。

ビタミンCが豊富な夏野菜や果物は赤ピーマン・黄ピーマン、ゴーヤ、キャベツ、アセロラ、キウイフルーツなどです。一日に必要な野菜量は約350g(両手いっぱい)ですが、そのうち100gは緑黄色野菜をしっかりと食べましょう。