

8月 きゅうしょくこんだてひょう



2020

山田小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうしょく	おかず	おもなざいりょう			えいよりりょう			ひとくちメモ
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しぼう (g)	
3	げつ	麦ごはん	いわしのカリカリフライ オクラのおかか和え 野菜のカレー煮	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく あつあげ かつおぶし ちくわ	オクラ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ いんげん	630	23.6	19.0	オクラは、その形から、豆類のように茎から垂れ下がったような形で実を結ぶと想像しがちですが、しつは花が咲いた後、そこから実が大きくなるので、なんと上に向かって茎についています。
4	か	ミルクパン (小)	蒸しシウマイ 冷やし中華 フルーツポンチ	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら たんさんジュース	ぎゅうにゅう とり にく たまご とうふ いとより	ほししいたけ きゅうり もやし にんじん しょうが りんご もも みかん	643	23.9	24.0	冷やし中華は、一品で赤・黄・緑の食材がそろった料理です。夏休みも、栄養バランスのとれた食事を心がけてください。
5	すい	麦ごはん	鶏肉のねぎソースかけ かぼちゃサラダ 卵スープ	こめ むぎ さとう さつまいも マヨネーズ ごまあぶら でんぶ	ぎゅうにゅう とり にく とうふ チーズ たまご	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり あかたまねぎ ねぎ レタス りんご レモン きくらげ たけのこ	665	25.5	24.7	かぼちゃのワタは、種を育てるために実と種をつないでいる大切な管で、人間でいうと「へその緒」と同じです。
6	もく	麦ごはん	納豆 スタミナサラダ 根菜のみそ汁	こめ むぎ あぶら ごま さつまいも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ	にんじん きゅうり キャベツ トマト きくらげ にんにく ごぼう ねぎ とうがん	603	23.6	17.4	納豆は、ゆでた大豆を納豆菌で発酵させて作ります。腸の調子をよくする発酵食品です。また、カルシウムの吸収をよくするビタミンKが多く含まれており、骨を丈夫にします。
7	きん	五目寿司	魚の磯辺揚げ 糸寒天のサラダ うおそうめん汁 ゼリー	こめ さとう あぶら こむぎこ こめこ ごま	ぎゅうにゅう とり にく ひじき あぶらあげ ホキ うおそうめん かんてん	ほししいたけ れんこん にんじん たまねぎ コーン オクラ きゅうり あかたまねぎ キャベツ	630	26.0	18.8	「七夕」は、星祭りの行事で、笹竹を立てて短冊に願い事を書いて飾り付けたり、そめんを食べる風習があります。今日は旧暦の七夕です。

チェックしてみよう!

生活習慣病を招きやすい食生活

朝食を食べないことが多い

ファストフードや清涼飲料をとることが多い

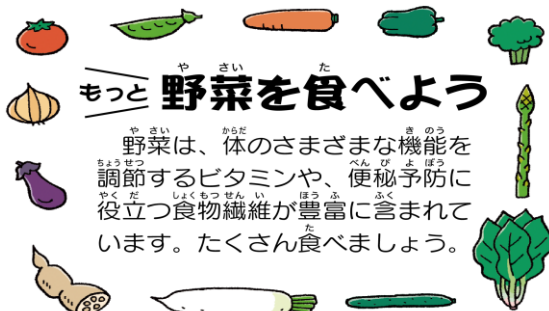
いつもおなかいっぱいになるまで食べてしまう

食べるのが早い

スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる

夜食を食べることが多い

たくさんある人は要注意! 食生活を見直そう!



「我が家のレシピ」をご紹介します!

...「ミネストローネ」1年生保護者様よりいただきました♪

材料(3人分)

なす 1/2本
 トマト 3個
 ベーコン 5枚
 ピーマン 2個
 さやえんどう 5枚
 キャベツ 1/4玉
 ブロッコリー 1/3本
 玉ねぎ 1個
 にんじん 1/2本
 ミックスビーンズ 1缶
 コンソメキューブ 2個
 塩こしょう 適量
 水 400cc
 オリーブオイル 適量
 粉末パセリ 適量

作り方

①野菜をなるべく小さくきざみ、ベーコンもいっしょに、オリーブオイルで炒める。

②火が通ったら、水とコンソメキューブとミックスビーンズを入れ、煮る。(弱火で10~15分)

③塩こしょうで味をととのえる。

④皿へ盛るときに粉末パセリをちらす。

一口メモ

野菜がたくさんある時に作るの、そのときで具が違います。少しづつたくさんの野菜が食べられます。子どもはトマトが大好きなので、たくさん入れます。今年は庭でとれたトマトを入れます。

24	げつ	麦ごはん	豚キムチ炒め かき玉汁 オレンジ	こめ むぎ ごま でんぶ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく たまご わかめ みそ	にんじん きりばしだいこん たまねぎ ねぎ はくさい にら オレンジ	565	22.9	15.8	2学期の始まりは、キムチの辛さで食欲アップをねらいました。野菜もしっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。
25	か	米粉パン	チキンの梨ソース焼き コーンサラダ クラムチャウダー	パン はちみつ あぶら さとう じゃがいも バター こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく あさり	なし にんにく きゅうり しめじ キャベツ にんじん コーン たまねぎ いんげん	616	30.5	24.1	七夕の日には、鉄分の多いあさりを使いました。激しいスポーツをする人に貧血が多いので、気を付けましょう。
26	すい	麦ごはん	あじのごまじょうゆかけ きゅうりの酢の物 夏野菜のみそ汁	こめ むぎ でんぶ あぶら ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ ちりめん あつあげ わかめ みそ	きゅうり しそ たまねぎ えのき かぼちゃ なす ねぎ	654	25.4	23.0	和食の基本「一汁二(三)菜」の献立です。ご飯を中心に、魚や野菜や海藻を使った汁物やおかず(菜)を組み合わせています。
27	もく	ドライカレー	フィッシュサラダ 冬瓜のスープ	こめ むぎ あぶら でんぶ さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶた にく だいず さけ ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ こまつな にんにく しょうが レタス きゅうり あかピーマン とうがん ほししいたけ	620	23.1	21.9	ひき肉やみじん切りにした野菜のカレーをご飯にまぜ込んだドライカレーです。暑さに負けないようにしっかり食べましょう。
28	きん	麦ごはん	きびなごのカレーフライ オクラの梅肉和え じゃが芋のそぼろ煮	こめ むぎ パンこ じゃがいも あぶら さとう でんぶ	ぎゅうにゅう きびなご とり にく あつあげ	オクラ きゅうり にんじん うめぼし たまねぎ ほししいたけ いんげん	612	23.0	17.0	梅肉和えは、梅干しを刻んで調味料といっしょに和えただけです。梅には、殺菌効果や疲労回復効果があります。
31	げつ	麦ごはん	麻婆なす 野菜のカレーマヨネーズ和え にら玉汁	こめ むぎ ごまあぶら でんぶ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶた にく ぎゅう にく あつあげ たまご みそ ちくわ わかめ とうふ	なす たまねぎ きピーマン にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん にら	610	22.6	22.5	8月31日は「やさいの日」です。日本人の野菜不足が心配されています。1日350gを目標に、野菜をたくさん食べましょう。

※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。

※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。