

# 8月 きゅうしょくこんだてひょう



2020

山田小学校

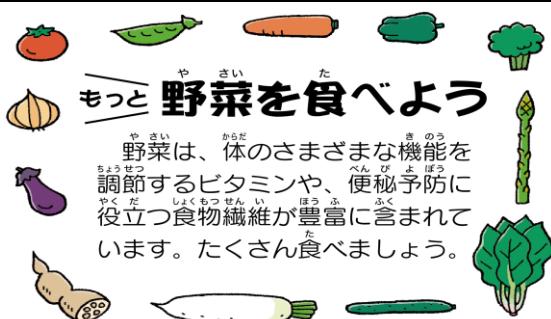
ひ よ う	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ	
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	しほう (g)		
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる					
3 げつ	麦ごはん		いわしのカリカリフライ <b>オクラ</b> のおかか和え 野菜のカレー煮	こめ むぎ ごま さとう じやがいも あぶら	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく あつあげ かつおぶし ちくわ	オクラ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ いんげん	630	23.6	19.0	オクラは、その形から、豆類のよう に茎から垂れ下がったような形で実 を結ぶ想像しがちですが、じつは 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)		蒸しシュウマイ 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 食材がそろう料理です。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 <b>かぼちゃ</b> 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 でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ チーズ たまご	にんにく しうが 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 あぶら ごま さつまいも こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう なっとう 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 させてあります。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、骨丈夫になります。	
7 きん	五目寿司		魚の磯焼揚げ 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書いて飾り 付けたり、そう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 招きやすい 食生活



たくさんある人は要注意! 食生活を見直そう!



「我が家のおレシピ」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  
ミックスピーナッツ 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ピーナッツを入れ、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で、そのときで具が違  
いますが、少しず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。  
今年は庭でどれかトマトを入れます。

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 でんぶん 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 きりぼしだいこん 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 じやがいも バター こめこ	ぎゅうにゅう べーコン 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	クラムチャウダーには、鉄分の多いアザ リを使いました。激しいホーリーを している人に貧血が多いので、気 をつけましょう。
26 すい	麦ごはん		あじのごまじょうゆかけ <b>きゅうり</b> の酢の物 夏野菜のみそ汁	こめ むぎ でんぶん 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 や海草を使った汁物やおかず(葉) 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 <b>冬瓜</b> のスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすけ 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。箸に負けないように 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 <b>オクラ</b> 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 でんぶん	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ものです。 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 でんぶん 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を目指し、 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おります。