

## 野菜を食べよう

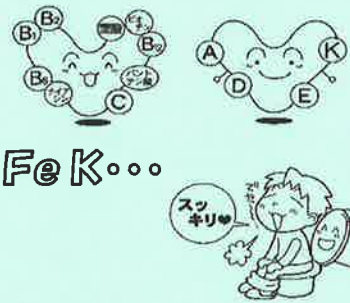
現代の食生活では、野菜の摂取量が足りないと言われています。私たちにとって必要な栄養素を豊富に含む野菜を、毎日の食生活で積極的にとるようにしましょう。

### 野菜の栄養・働き

ビタミン …… ほかの栄養成分の働きを助け、体の調子を整えます。

ミネラル …… 体をつくる成分が多く、体の調子を整えます。

食物繊維 …… 腸内環境を整え、正常に保ちます。



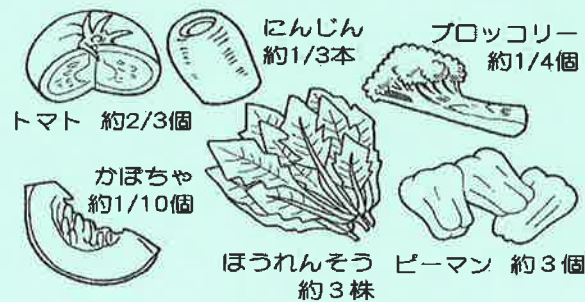
Ca Fe K...

### 野菜をたっぷり取るには...

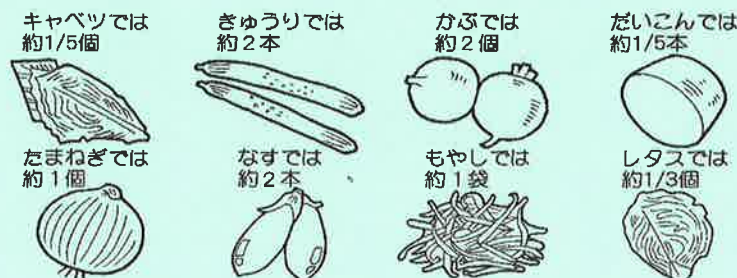
<p>1日3食しっかり食べましょう</p> <p>朝・昼・夕で平均的に分けると、無理なく食べることができます。</p>	<p>加熱調理をして食べましょう</p> <p>野菜は火を通した方が「かさ」が減り、量がたくさん食べられます。</p>	<p>みそ汁・スープを取り入れましょう</p> <p>煮汁の中に、野菜の栄養素が溶け出しやすいので、具沢山のみそ汁やスープにして飲むと良いでしょう。</p>
---	---	--

### 緑黄色野菜100g、その他の野菜250gを目安に食べましょう

#### 100gってどれくらい?



#### 250gってどれくらい?



1種類だけではなく、いろいろな野菜を組み合わせさせて食べましょう。

7月 栄養価平均値(基準値)			
小学校	エネルギー653kcal(640)	たんぱく質26.1g(24)	脂質22.0g(22)
中学校	エネルギー784kcal(820)	たんぱく質30.6g(30)	脂質24.9g(27)

## 7月 予定献立表

～7月の浦幌産食材～  
豆類 牛乳 ジャガイモ

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
2月	ごはん	わかめのみぞ汁	彩り生姜焼き	白菜のおひたし	牛乳	
	米	豆腐 カットわかめ 長ねぎ かつお節 油揚げ かつおエキス 昆布エキス	豚肉 たまねぎ にんじん えだまめ 生姜 水あめ ごま	白菜 もやし かつお節	牛乳	
3火	ナスのミートスパゲティ		ベーコンポテト	さっぱりレモンゼリー	牛乳	
	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん なす セロリ にんにく ケチャップ 粉チーズ バター ウスターソース ドミグラスソース(小麦粉 牛乳 トマト 五ネギ ポークエキス リンゴ含む)		じゃがいも ベーコン パセリ チーズ 牛乳 オリーブ油	レモンゼリー(はちみつ レモン果汁) 黄桃(缶) ナタデココ	牛乳	
4水	ごはん	八宝菜	肉しゅうまい	もやしナムル	牛乳	しゅうまい 小・中 2個 幼・保 1個
	米	豚肉 えび いか あさり にんじん 白菜 たまねぎ チンゲン菜 オイスターソース さやいんげん ごま油	しゅうまい(豚肉 たまねぎ 鶏肉 ごま油 しょうが 小麦粉)	もやし きゅうり にんじん ごま ごま油	牛乳	
5木	ちらしずし	星空七夕汁	あじフライ	ほうれん草のおひたし	牛乳	七夕献立
	米 鶏肉 にんじん れんこん えだまめ 油揚げ 卵	はるさめ オクラ にんじん 長ねぎ 大根 かつお節 かつおエキス 昆布エキス	あじフライ(あじ パン粉 小麦粉) 米油	ほうれん草 もやし かつお節	牛乳	
6金	バターパン	コーンスープ	スパイシーチキン	大豆のサラダ	牛乳	
	小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 食塩 バター	たまねぎ じゃがいも パセリ コーン バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	鶏肉 シーズニングスパイス	大豆 ハム リンゴ きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ	牛乳	
9月	ごはん	ごまみぞ汁	たらこの青のりフライ	小松菜のごまあえ	牛乳	
	米	豚肉 じゃがいも にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ かつおエキス かつお節 昆布エキス ごま	たら 卵 小麦粉 パン粉 青のり 米油	小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
10火	五目あんかけ焼きそば		ぎょうざ	杏仁豆腐	牛乳	ぎょうざ 小・中 2個 幼・保 1個
	蒸し中華めん 豚肉 さやいんげん たけのこ たまねぎ にんじん 白菜 干しいたけ きくらげ 生姜 にんにく 北京たれ(豚脂 ポークエキス リンゴ酢含む) ごま油		焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 たら たまねぎ ごま油 オイスターソース 卵白粉)	杏仁豆腐(水あめ 練乳 乳製品を含む) バイン(缶)	牛乳	
11水	夏野菜カレー		ひよこ豆と野菜のサラダ		牛乳	
	米 小麦 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ビーマン トマト なす 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース ケチャップ 小麦粉 バター 香辛料 はちみつ コンソメ		ひよこ豆 キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー		牛乳	
12木	わかめごはん	ねぎたま汁	さばのみぞ煮	キャベツの梅あえ	牛乳	
	米 米サラダ油 わかめごはんの素	たまねぎ 長ねぎ にんじん 卵 かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さば 生姜	キャベツ 枝豆 にんじん 梅干	牛乳	
13金	黒糖パン	鶏肉ときのこのクリーム煮	コロケ	ブロッコリーサラダ	牛乳	
	小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	鶏肉 たまねぎ まいたけ しめじ にんじん 牛乳 バター コンソメ	コロケ(じゃがいも 小麦粉 たまねぎ 牛乳 パン粉) 米油	ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん	牛乳	
17火	わかめうどん		ちくわの香味揚げ	三色おひたし	牛乳	
	ゆでうどん カットわかめ しめじ 鶏肉 にんじん 長ねぎ とりがら かつおエキス 昆布エキス とうがらし		焼きちくわ 小麦粉 青のり カレー粉 米油	小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
18水	ごはん	豆腐のみぞ汁	鮭の焼きつけ	きんぴらごぼう	牛乳	
	米	豆腐 大根 長ねぎ カットわかめ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鮭	豚肉 ごぼう にんじん つきこんにやく とうがらし	牛乳	
19木	焼き豚チャーハン	春雨スープ	春巻き	わかめのサラダ	牛乳	
	米 焼き豚(生姜 にんにく 長ねぎ) 卵 たまねぎ にんじん ビーマン ごま油	はるさめ にんじん 白菜 コーン とりがら	春巻き(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき オイスターソース) 米油	カットわかめ キャベツ きゅうり ツナ ごま油	牛乳	
20金	横切りパン	ウイナースープ	ミートローフ	キャベツのサラダ	牛乳	はさんで 食べよう
	小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ウイナー にんじん たまねぎ ほうれん草 セロリ コンソメ	豚ひき肉 たまねぎ にんじん 卵 牛乳 パン粉 ケチャップ ウスターソース	キャベツ きゅうり にんじん イタリアンドレッシング(たまねぎ トマト)	牛乳	
23月	ごはん	豚汁	ほっけの照り焼き	磯あえ	牛乳	
	米	豚肉 こんにやく 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 かつお節 とうがらし かつおエキス 昆布エキス	ほっけ ごま	ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
24火	塩ラーメン		いかの千切ソース	中華サラダ	牛乳	
	中華めん 豚肉 メンマ もやし コーン 長ねぎ 生姜 にんにく カットわかめ 豚骨 ラード ごま油 塩ラーメン(ポークエキス チキンエキス リンゴ酢含む)		いか 小麦粉 ベーキングパウダー 米油 たまねぎ 生姜 にんにく パセリ ケチャップ タバコ トウバンジャン	キャベツ きゅうり にんじん ハム はるさめ ごま油 トウバンジャン	牛乳	
25水	ごはん	ひき肉ごまじゃが	厚焼きたまご	変わりおひたし	牛乳	
	米	豚ひき肉 じゃがいも にんじん たまねぎ えだまめ ごま 生姜	卵	ほうれん草 もやし 佃煮(かえり) ごま かつお節 昆布 桜えび	牛乳	

★材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

### 七夕献立

7月7日は七夕です。給食では5日(木)に七夕献立を実施します。彩りのよいちらしずしと、織姫と彦星をイメージした汁物を提供します。楽しみにしててください☆

