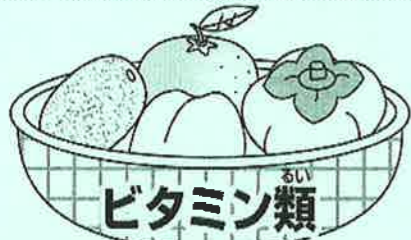


果物をもっと食べよう

果物は、いろいろなビタミンをはじめ、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、健康維持や病気の予防に役立ちます。また、果物に含まれるブドウ糖や果糖などの糖質は、すぐに活動を開始するためのエネルギー源となるので、「朝の果物は金」といわれます。

果物の栄養成分とはたらき



ビタミン類

- 免疫力を高め、風邪を予防する
- ビタミンCが鉄の吸収を助け、貧血を予防する
- ビタミンA・・・みかん、あんずなど
- ビタミンC・・・かき、キウイフルーツなど



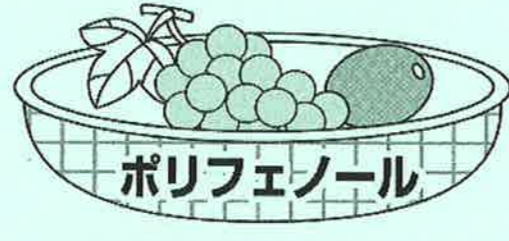
ミネラル類 (カリウム)

- 体内でナトリウムのバランスを保ち、血圧を正常にする
- なし、りんご、かき、バナナなど



果糖

- すぐに脳や体のエネルギー源になる
- 特にバナナはスポーツ時に最適



ポリフェノール

- 生活習慣病を防ぐ
- 老化予防に効果がある
- ぶどう、ブルーベリーなど



有機酸 (クエン酸)

- 疲労回復に役立つ
- かき、キウイフルーツ、いちご、レモン、きんかんなど



食物繊維 (ペクチン)

- 便秘や生活習慣病を予防する
- りんご、かき、かんきつ類、キウイフルーツ、バナナなど

6月 栄養価平均値(基準値)

小学校	エネルギー662kcal(640)	たんぱく質27.6g(24)	脂質23.2g(22)
中学校	エネルギー804kcal(820)	たんぱく質32.5g(30)	脂質26.9g(27)

7月 予定献立表

～7月の浦幌産食材～
じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1水	ごはん	じゃがいもと金時豆のどぼろ煮	いわしの甘露煮	水菜ときのこの和え物	牛乳	いわし 幼・保 1こ 小学校 1こ 中学校 2こ
	米	じゃがいも 豚ひき肉 さやいんげん にんじん たまねぎ 金時豆 かつおエキス 昆布エキス	浜吹きいわし	水菜 ぶなしめじ 粉末アーモンド	牛乳	
2木	ひじきごはん	たまねぎのみそ汁	鮭の焼きづけ	ほうれん草の辛子マヨネーズ和え	牛乳	
	米 干しひじき 鶏肉 にんじん 大豆	玉ねぎ 小松菜 にんじん かつおエキス 昆布エキス	鮭 米油	焼きちくわ(鱈すり身) ほうれん草 ぶなしめじ もやし からし マヨネーズ ごま油	牛乳	
3金	チーズパン	白花豆のポターージュ	鶏肉のマリネ	大根とツナのサラダ	牛乳	
	小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チーズ	白花豆 じゃがいも たまねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 生クリーム とうもろこしフレーク	鶏ささみ 小麦粉 たまねぎ ビーマン にんじん コンソメ ウスターソース	大根 きゅうり にんじん カットわかめ まぐろ(ツナ)	牛乳	
6月	ごはん	わかめのみそ汁	ジンギスカン	えだまめサラダ	牛乳	
	米	木綿豆腐 カットわかめ 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	ラム肉 ビーマン 白菜 たまねぎ えのき にんじん りんご 生姜 ごま にんにく ウスターソース ケチャップ とうがらし	にんじん もやし えだまめ ハム 干しひじき ごま ごま油	牛乳	
7火	きつねうどん		かぼちゃコロッケ	白玉もちのゼリー和え	牛乳	
	ゆでうどん 鶏肉 つと 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ とりがら とうがらし かつおエキス 昆布エキス		かぼちゃコロッケ(かぼちゃ パン粉 小麦 粉 たまねぎ 乾燥マッシュポテト) 米油	白玉もち みかん(缶) パイン(缶) 甘夏みかんゼリー(甘夏みかん果汁 りん ご果汁)	牛乳	
8水	ごはん	野菜のゴマキムチ汁	黒ガレイの野菜あんかけ	磯和え	牛乳	黒ガレイ 幼・保 1/2こ 小学校 1こ 中学校 1こ
	米	豚肉 大根 油揚げ こんにやく 長ねぎ ごま 白菜キムチ(りんご オキアミ含む) 木綿豆腐 ごぼう	黒ガレイ ビーマン にんじん たまねぎ 干しいたけ ケチャップ	ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
9木	ピピンバ	中華スープ	しゃぶしゃぶサラダ	いちごのデザート	牛乳	
	米 豚ひき肉 メンマ にんじん もやし ほうれん草 生姜 にんにく ごま油 木綿豆腐 カレー粉 ごま	木綿豆腐 カットわかめ 干しいたけ 長ねぎ とりがら 中華スープの素	豚肉 キャベツ もやし にんじん 春雨 ごまドレッシング(しいたけエキス 卵黄含 む)	いちごのデザート(いちご いちご果汁)	牛乳	
10金	たまごパン	ミネストローネ	ピリ辛チキン	イタリアンサラダ	牛乳	
	小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ 大豆 ビーマン じゃがいも トマト(缶) ベーコン ケチャップ コンソメ	鶏肉 生姜 香辛料 小麦粉 米油	レタス たまねぎ にんじん バジル はちみつ オリーブ油 チーズ	牛乳	
13月	夏野菜のカレー		トロピカルゼリー	スティックチーズ	牛乳	チーズは 中学校のみ
	米 大麦 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		マンゴーゼリー ホワイトゼリー パイン(缶) 黄桃(缶)	チーズ	牛乳	
14火	ユーンスパゲティ		鶏肉のレモン焼き	シーフードサラダ	牛乳	
	スパゲティ ベーコン とうもろこし たまねぎ ビーマン にんじん コンソメ 粉チーズ		鶏肉 生姜 レモン果汁 パセリ	わかめ いか ほうたて えび きゅうり キャベツ ごま油 りんご酢	牛乳	
15水	ごはん	すまし汁	さんまの生姜煮	切り干し大根のピリ辛炒め	牛乳	
	米	木綿豆腐 えび団子(えび すけそうだら たまねぎ 小麦粉) ほうれん草 かつおエキス 昆布エキス 干しいたけ	さんま 生姜	切り干し大根 にんじん 豚肉 昆布 ごま油 とうがらし	牛乳	
16木	えびピラフ	白菜とベーコンのスープ	たらスパイス焼き	ごぼうのサラダ	牛乳	
	米 えび 鶏ひき肉 たまねぎ コーン にんじん えだまめ バター コンソメ	ベーコン たまねぎ にんじん 白菜 セロリ とりがら コンソメ	たら シーズニングスパイス パン粉 オリーブ油	ごぼうサラダ(マヨネーズタイプ) きゅうり コーン まぐろ(ツナ) 切りごぼう	牛乳	
17金	黒糖パン	パンフキンポターージュ	ささみのマリナソース	ドレッシングサラダ	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	かぼちゃ たまねぎ 牛乳 生クリーム コンソメ かぼちゃフレーク	鶏ささみ 小麦粉 米油 ケチャップ ウスターソース	ささみ(水煮) キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	牛乳	
21火	五目あんかけ焼きそば		春巻き	マンゴーミルクデザート	牛乳	
	蒸し中華めん 豚肉 ビーマン 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 うずら卵 シーフード ミックス(えび、いか) 生姜 にんにく 北京たれ(豚脂 ポークエキス りんご酢) ごま油		春巻き(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき オイスターソース)	ミルクデザート(マンゴー味) 牛乳 パイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶)	牛乳	
22水	ごはん	つみれ汁	ほっけのピリッと焼き	チンゲン菜ときのこのサラダ	牛乳	
	米	すりみ(卵、魚肉エキス含む) 脱脂粉乳 卵 にんじん 白菜 長ねぎ かつおエキス 昆布エキス	ほっけ 生姜 にんにく トウバンジャン ごま ごま油	チンゲン菜 とうもろこし ぶなしめじ ごまドレッシング(しいたけエキス 卵黄含 む)	牛乳	
23木	わかめごはん	じゃがいものみそ汁	厚焼きたまご	小松菜とじゃこのゆずポン酢	牛乳	
	米 わかめごはんの素	ぶなしめじ たまねぎ 長ねぎ じゃがいも 煮干し かつおエキス 昆布エキス	卵	小松菜 水菜 ちりめん ゆずポン酢	牛乳	
24金	バターパン	トマトと卵のスープ	照り焼きチキン	ポテトサラダ	牛乳	
	小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 食塩 バター	ベーコン たまねぎ トマト レタス セロリ 卵 とりがら コンソメ	鶏肉 生姜	じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ	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。