



8月の献立予定表

三春中学校
平成 27 年 8 月

日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 価		
		体の材料になる	体のエネルギーとなる	体の調子を整える			
25 火	夏野菜ドライカレー 牛乳 かきたまスープ ブルーベリーシャーベット	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン たまご ヨーグルト	ごはん 大豆油 サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ ピーマン なす にんじん 青梗菜 ブルーベリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	842 31.5 g 25.6 g 2.6 g	Kcal
26 水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース さつま芋のきんぴら 野菜の味噌汁	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 油揚げ	ごはん 三温糖 かたくり粉 さつま芋 大豆油	ねぎ にんじん 玉葱 ピーマン キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	869 34.9 g 27.7 g 2.5 g	Kcal
27 木	しっぽくうどん 牛乳 パンプキンパイ いんげんのクルミ和え	牛乳 かまぼこ 油揚げ 鶏もも肉 たまご	ソフトめん サラダ油 三温糖 くるみ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	869 30.5 g 23.3 g 4.2 g	Kcal
28 金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 なすと青梗菜の炒めもの わかめ汁 オレンジ	牛乳 さば 油揚げ 味噌 牛もも肉	ごはん じゃが芋 三温糖 サラダ油 かたくり粉	生姜 なす 青梗菜 にんにく えのきだけ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	827 31.0 g 27.6 g 2.7 g	Kcal
31 月	ごはん 牛乳 ミートローフトマトソースがけ かぼちゃのガーリックソテー にら卵汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご みそ	ごはん パン粉 サラダ油 バター じゃが芋	玉葱 にんにく かぼちゃ パセリ トマト にら キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 363 g 25.1 g 2.1 g	Kcal

検査結果（単位:kg/Bq）セシウム 134・137 8月25日～8月31日 → ND

月	火	水	木	金
31 かぼちゃのソテー ミートローフ ごはん にら卵汁	25 ブルーベリーシャーベット かきたまスープ 夏野菜ドライカレー	26 さつま芋のきんぴら 鶏肉のねぎソース ごはん 野菜の味噌汁	27 パンプキンパイ いんげんのクルミ和え しっぽくうどん	28 なすの炒めもの さばの味噌煮 ごはん わかめ汁



旬の野菜を食べましょう



日本にかぼちゃが
伝わったのは17世紀
のこと。

カンボジアからきたので”かぼちゃ”の名
がついたといわれています。

かぼちゃは緑黄色野菜、ビタミンAやE、
Cをたっぷり含んでいます。

野菜の中ではでんぷん質も多く、自然な
甘みもあります。日常の食生活に取り入れ
てほしい食品のひとつです。



なすは、インド東部
が原産地。日本へは、
中国から伝わって、奈
良時代には栽培されて

きた古くから食べられてきた野菜です。

水分が多く、ビタ ミン、ミネラルも
豊富です。

油と相性がよく、炒めたり、揚げたり、ま
た、漬物にしたり、いろいろな料理に合う食
材です。



トマトはアンデス高原
の野生種がメキシコに運
ばれ、栽培され食用とな
りました。

トマトという呼び名もメキシコの「膨らむ果
実」を意味する「トマトウル」からきています。

コロンブスによってヨーロッパに広がって
きました。

トマトに含まれている栄養は、ビタミンA、
C、E、リコピン、カリウム、食物繊維、鉄分、カ
ルシウム等、たっぷり含まれています。