



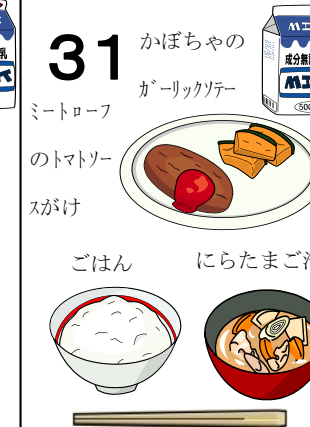


8月の献立予定表

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 パインスティック	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン たまご	ごはん 大豆油 米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン なす にんじん チンゲンサイ パインアップル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 25.5 22.1 2.5	Kcal g g g
26 水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース さつまいものきんぴら 野菜の味噌汁	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 米サラダ油 三温糖 さつまいも	ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 27.5 22.8 2.2	Kcal g g g
27 木	しっぽくうどん 牛乳 パンプキンパイ いんげんのクルミあえ	牛乳 鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ たまご 生クリーム	ソフトめん 上白糖 パイシート 三温糖 くるみ オリーブ油	にんじん だいこん ごぼう 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	669 23.6 20.4 3.0	Kcal g g g
28 金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 なすとチンゲンサイの炒めもの わかめ汁	牛乳 さば 味噌 牛バラ肉 油揚げ わかめ	ごはん 三温糖 大豆油 米サラダ油 かたくり粉 じゃがいも	生姜 なす チンゲンサイ にんにく えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 27.2 23.6 2.4	Kcal g g g
31 月	ごはん 牛乳 ミートローフのトマトソースがけ 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 味噌	ごはん パン粉 三温糖 バター じゃがいも	玉ねぎ にんにく かぼちゃ パセリ にら キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 27.2 20.1 1.9	Kcal g g g

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

火	水	木	金	月
<div>25</div> <div></div> <div>パインスティック 夏野菜 ドライカレー かきたまスープ</div>	<div>26</div> <div></div> <div>さつまいもの きんぴら ネギソース ごはん 野菜の味噌汁</div>	<div>27</div> <div></div> <div>パンプキンパイ いんげんの くるみあえ しっぽくうどん ソフトめん</div>	<div>28</div> <div></div> <div>ちんげんさいの いためもの さばの みそに ごはん わかめ汁</div>	<div>31</div> <div></div> <div>かぼちゃの ガーリックソテー ミートローフ のトマト スガけ ごはん にらたまご汁</div>

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い
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。