

月

火

水

木

金

8月31日は

8 3 1

やさしいの日です

夏に旬を迎える野菜たちを
ふんだんに使ったメニューが
たくさん登場します♪
野菜をたくさん食べて
夏を元気に乗り切りましょう!!

☆がついているのは
新メニューです

《今月の平均栄養量》

【小学校】

エネルギー：668kcal
たんぱく質：26.1g
脂 質：20.8g
塩 分：3.0g

【中学校】

エネルギー：804kcal
たんぱく質：30.6g
脂 質：23.2g
塩 分：3.6g

20

☆ペンネなすボロネーゼ

ひき肉ソースの
短いスパゲティです

☆ほうれんそうの
キッシュ

☆フローズンパイ
ぎゅうにゅう

主食：ペンネ・油・豚肉・大豆・玉葱・
人参・なす・ケチャップ・コンソメ
汁物：トマトソース・ウスターソース・
砂糖・ワイン・でん粉
（一部に小麦・大豆・鶏肉・
豚肉を含む）
主菜：ほうれん草・ベーコン・バター・
コンソメ・卵・牛乳・チーズ・砂糖
デザート：パイ

21

ごはん
みそしる
（きやべつ・こんぶ）
☆こうやどうふのフライ

食べてびっくり!? 高野豆腐を
カレー味のフライにしました!

はくさいのうめがつおあえ
ぎゅうにゅう

主食：米
汁物：きやべつ・昆布・味噌・削り節
主菜：高野豆腐・カレー粉・砂糖・
醤油・みりん・酒・小麦粉・ごま・
卵・パン粉・サラダ油
（一部に大豆・小麦を含む）
副菜：白菜・小松菜・かつお節・
そばつゆ・ねり梅
（一部に小麦・さば・大豆・
りんごを含む）

24

キャロットライス
オニオンスープ
☆たらのピザやき
フレンチサラダ
ぎゅうにゅう

主食：米・人参・コンソメ
汁物：玉葱・ベーコン・チキンブイヨン・
鶏ガラ・醤油・パセリ
主菜：たら角切・ピーマン・玉葱・
マッシュルーム・ケチャップ・
ウスターソース・チーズ
（一部に小麦・乳を含む）
副菜：きやべつ・きゅうり・赤ピーマン
フレンチドレッシング（一部に小麦・
卵・大豆・ゼラチンを含む）

25

たまごパン
やさいスープ
ポークウィンナー

パンにはさんで
手作りホットドッグを作ろう♪

☆マカロニケチャップソテー
ぎゅうにゅう

主食：たまごパン（一部に小麦・卵・乳を含む）
汁物：玉葱・大根・人参・コンソメ・
塩ラーメンスープ・ガラフレッシュ
（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごまを含む）
主菜：ソーセージ（一部に豚肉を含む）
副菜：マカロニ・玉葱・ピーマン・ベーコン
マッシュルーム・オリーブ油・
ケチャップ・砂糖・ワイン・
トマトソース・ウスターソース・
テミグラスソース（一部に小麦・乳・
牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチンを含む）

26

ごはん
みそしる
（とうふ・わかめ）
☆やきとりにくの
しおレモンだれ
きりぼしだいこんの
ようふうに
ぎゅうにゅう

主食：ごはん
汁物：豆腐・わかめ・味噌・削り節
主菜：鶏肉・酒・長葱・ごま油・
レモン汁・砂糖
副菜：切干大根・人参・さやいんげん・
ベーコン・油・スープストック・
醤油・砂糖（一部に鶏肉・
豚肉・ゼラチンを含む）

27

☆ひやしラーメン
（やさい・たれ小袋）
☆ミニトマト（1こ）

ラーメンに野菜とミニトマトをのせて
配食してください♪

☆かぼちゃのデザート

カップケーキか蒸しパンのどちらか
選ばれたものになります!

ぎゅうにゅう

主食：ラーメン
主菜：きゅうり・人参・もやし・ハム・
コーン・冷やし中華スープ
（一部に小麦・大豆・ごま・
さばを含む）
副菜：ミニトマト
デザート：ホットケーキミックス・豆乳
パンプキンペースト・砂糖
（一部に小麦・大豆を含む）

28

☆ソイどん
みそしる
（だいこん・しめじ）
☆かいそうともやしの
しおちゅうかサラダ
ぎゅうにゅう

大豆(soy)の
丼です♪

主食：米・大豆・豚肉・人参・にら・
醤油・みりん・砂糖・カレー粉・
カレールウ・サラダ油
（一部に小麦を含む）
汁物：大根・しめじ・味噌・削り節
副菜：海藻ミックス・人参・もやし・
塩中華ドレッシング
（アレルギーなし）

31

8月31日は野菜の日♪

☆ざっくくごはん
☆スープカレー

夏野菜がたっぷり入った
スープカレーです♪

コーンサラダ
ぎゅうにゅう

主食：米・ブレンド十六雑穀
（一部に大豆を含む）
汁物・主菜：豚肉・じゃがいも・かぼちゃ・
人参・ピーマン・玉葱・
油・コンソメ・スープストック
スープカレーの素・カレー粉・
ウスターソース・醤油・豚骨
（一部に小麦・大豆・
りんご・豚肉を含む）
副菜：きやべつ・ブロッコリー・
人参・コーン・
コーンクリームドレッシング
（アレルギーなし）

野菜のとっても
いいところ!

季節感が味わえる



色や香り、成分も
健康づくりに
役立つ!
(ファイトケミカル)



ビタミン、無機質(ミネラル)
食物せんいがいっぱい!



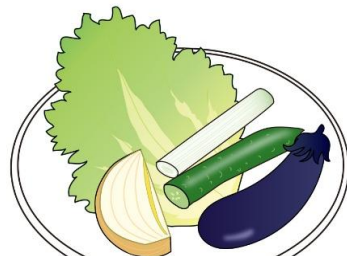
ふるさとが感じられる



1日に必要な
野菜の量



緑黄色野菜
120g



その他の野菜
230g

350g

夏野菜を食べよう!

夏になると、色と
りどりのきれいな、
おいしい野菜がたく
さん出てきます。

太陽の光をいっば
い浴びた野菜たちは、私たちの健康を守
ってくれます。どの野菜も体の中で役に
立っているのです。



ナス

暑いインドで生まれた
ナスは、奈良時代に日本
にやってきたといわれま
す。じつは実のほとんど
が水分で、とってもヘルシーな野菜です。
紫色のもとになっているのは「ナスニ
ン」という成分で、体の若さを保ってく
れるといわれます。
油ととても相性がよく、炒め物や揚げ
物にすると、とてもおいしいです。



ピーマン

よく食べられるようになったのは戦後
からです。とうがらしの仲間ですが辛み
がないように改良されて生まれた野菜
です。
ビタミンAやビタミンCをととても多く
含んでいる野菜で、夏の
健康を守ってくれます。
ビタミンPとよばれる
栄養素もあり、血管の壁
を丈夫にしてくれます。

