

ちよい
足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜

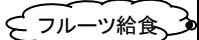


ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えてみましょう。食べこたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

7		8		9		10		11	
△ ぎゅうにゅう 550kcal ぎゅうにくとごぼうのおまぜ ○ こめ 66g ○ さとう 6.2 こぶちや 0.16 △ ぎゅうにく 13 △ ぶたにく 14 □ ごぼう 20 □ えだまめ 5 □ にんじん 10 ○ ごま 2 □ しょうが 1 さけ 1 ○ さとう 3.8 ○ あぶら 0.3 す しお こいくちしょうゆ たなばたじる ○ そうめん 6 □ にんじん 5 □ たまねぎ 10 □ オクラ 5 △ とうふ 20 みりん 0.4 うすくちしょうゆ だし ○ たなばたデザート 		△ ぎゅうにゅう 615kcal ごはん わかさぎのちゅうかだれかけ △ わかさぎフリッター 2ひき ○ あげあぶら 2.2 □ しょうが 0.8 □ にんにく 0.25 ○ さとう 2 みりん 0.5 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ あかみそ す トウバンジャン からしあえ □ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ こうやどうふのたまごとし △ こうやどうふ 6 △ とりももにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 △ たまご 20 □ いんげん 4 ○ さとう 2 みず 60 ○ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし		△ ぎゅうにゅう 562kcal ごはん コッペパンソーセージ △ ソーセージ 2ほん こぶくろケチャップ キャベツのカレードレッシング □ キャベツ 23 □ もやし 12 □ にんじん 8 ○ あぶら 0.45 ○ さとう 0.09 す しお カレーニ こしょう やさいスープ △ とりももにく 10 □ かぼちゃ 25 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 みず 100 ○ あぶら 0.2 ブイヨン しお こしょう		△ ぎゅうにゅう 550kcal ごはん ぶたにくのしょうがいため △ ぶたにく 62 □ しょうが 1 さけ 2 ○ あぶら 0.3 □ たまねぎ 60 □ ピーマン 5.5 □ しょうが 1 ○ さとう 0.8 ○ かたくりこ 1.15 こいくちしょうゆ きゅうりとわかめのすのもの □ きゅうり 22 △ わかめ 1.2 ○ さとう 1.9 ○ ごま 0.5 こいくちしょうゆ す しお じゃがいもとたまねぎのみそじる ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 20 □ ねぎ 4 □ えのきたけ 7 △ あぶらあげ 5.2 みず 130 みそ だし 		△ ぎゅうにゅう 616kcal ごはん わかめごはん(げんりょう) ひやしちゅうか ○ ラーメン 100 □ もやし 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 7 △ ハム 10 △ わかめ 0.5 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ たこやき ○ たこやき 1こ ○ あげあぶら 3.5	
14		15		16		17		18	
△ ぎゅうにゅう 610kcal こうやどうふのそぼろどん ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 43 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 20 □ ごぼう 18 □ にんじん 18 □ いんげん 14 ○ さとう 4.2 さけ 5 みず 35 △ こうやどうふ 6 ○ あぶら 0.45 こいくちしょうゆ ふとえのきのすましじる □ ほうれんそう 5 □ えのきたけ 10 □ ねぎ 5 ○ ふ 2 みりん 0.8 みず 130 うすくちしょうゆ しお だし 		△ ぎゅうにゅう 638kcal チャーハン ○ こめ 80g ○ あぶら 0.35 ○ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 □ ねぎ 5 △ いりたまご 10 さけ 0.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ たんたんスープ △ ぶたひきにく 20 □ キャベツ 20 □ たまねぎ 8 □ にんじん 6.4 □ しめじ 6.4 □ ニラ 4.8 □ ながねぎ 3.2 □ にんにく 0.16 □ しょうが 0.24 ○ はるさめ 3 ○ ねりごま 5 ○ すりごま 1 さけ 1 ○ ごまあぶら 1 みず 0.24 ○ あぶら 0.3 みそ こいくちしょうゆ とりガラスープ トウバンジャン □ デラウェア 		△ ぎゅうにゅう 578kcal ごはん あかうおのからあげ △ あかうお 1きれ ○ かたくりこ 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう なすのちゅうかあえ △ ささみフレーク 8 □ なす 35 □ しょうが 0.48 みりん 4.8 さけ 0.55 ○ さとう 0.97 ○ ごまあぶら 0.15 おろしにんにく こいくちしょうゆ す トウバンジャン キャベツのみそじる □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みず 100 みそ だし		△ ぎゅうにゅう 634kcal ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ ハンバーグ 1個 あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 みず 1.7 ケチャップ とんかつソース かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 △ ハム 5 ○ マヨネーズ しお す くらこしょう コンソメスープ △ とりももにく 10 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 25 □ ほうれんそう 6 □ にんじん 6 みず 100 コンソメ こしょう しお 		△ ぎゅうにゅう 673kcal なつやさいカレー ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 35 □ にんじん 13 □ たまねぎ 60 □ なす 15 □ ピーマン 5 □ ズッキーニ 15 □ しょうが 0.5 ○ あぶら 0.3 カレールウ カレールウ ウスターソース こしょう ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す  	

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょくひん 食品 グループ	○・・・おもにエネルギーの もとになる食品	△・・・おもに体をつくる もとになる食品	□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
		たんぱく質	ビタミン



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

7月紀の川市産の野菜は・・・小松菜、ねぎ、たまねぎ、人参、にんにく、なす、きゅうり
ピーマン、かぼちゃなど

米・・・きぬむすめ(紀の川市産)

フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・7/3(木)はっさく(缶詰)

7/15(火)デラウェア

