

ちよいと
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。



7		8		9		10		11	
△ 牛乳 648kcal		△ 牛乳 713kcal		△ 牛乳 609kcal		△ 牛乳 659kcal		△ 牛乳 709kcal	
○ 牛肉とごぼうのおまぜ		○ ごはん わかさぎの中華ダレかけ		○ コッペパン ソーセージ		○ ごはん 豚肉のしょうがゆめ		○ わかめごはん(減量) 冷やし中華	
○ 米 85g ○ 上白糖 7.44		△ わかさぎのフリッター 2個		△ ソーセージ 2本		△ 豚肉 74.4 □ 生姜 1.2		○ ラーメン 120	
昆布茶 0.19		○ 揚げ油 2.2		ケチャップ & マスタード		酒 2.4 ○ 油 0.36		□ りょくとうもやし 33	
△ 牛肉 15.6		□ しょうが 0.8		キャベツのカレードレッシング		□ 玉ねぎ 72		□ きゅうり 22 □ 人参 7.7	
□ えだまめ 6 □ 人参 12		□ にんにく 0.25 ○ 上白糖 2		□ キャベツ 25.3		□ ピーマン 6.6		△ ロースハム 11 △ わかめ 0.55	
○ ごま 2.4		みりん 0.5 ○ ごま油 0.3		□ りょくとうもやし 13.2		□ しょうが 1.2		△ 錦糸玉子 11	
□ しょうが 1.2		こいくちしょうゆ 赤みそ		□ 人参 8.8 ○ 油 0.49		○ 上白糖 0.96 ○ 片栗粉 1.38		冷やし中華スープ	
酒 1.2 ○ 上白糖 4.56		穀物酢 トウバンジャン		○ 上白糖 0.1		こいくちしょうゆ		たこ焼き	
○ 油 0.36		からしあえ		穀物酢 食塩		きゅうりとわかめの酢の物		○ たこ焼き 1個 ○ 揚げ油 3.5	
穀物酢 食塩		□ ちんげんさい 16.5		カレー粉 こしょう(白、粉)		□ きゅうり 26.4 △ わかめ 1.44			
こいくちしょうゆ		□ りょくとうもやし 27.5		野菜スープ		○ 上白糖 2.28 ○ ごま(いり) 0.6			
セタ汁		○ 春雨 3.3 からし		△ 鶏もも 12 □ かぼちゃ 24		こいくちしょうゆ 穀物酢			
○ そうめん 7.2		○ ごま(いり) 1.2 こいくちしょうゆ		□ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2		食塩			
□ 人参 6 □ 玉ねぎ 12		高野豆腐の玉子とじ		水 120 ○ 油 0.24		じゃがいもと玉葱のみそ汁			
□ オクラ 6 だし		△ 高野豆腐 7.2 △ 鶏もも 14.4		ブイヨン 食塩		○ じゃがいも 24 □ 玉ねぎ 24			
△ 木綿豆腐 24 みりん 0.48		□ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36		こしょう(白、粉)		□ 葉ねぎ 4.8 □ えのきたけ 8.4			
うすくちしょうゆ		○ じゃがいも 43.2 △ 鶏卵 24				△ 油揚げ 6.24 水 156			
○ セタデザート		□ いんげん 4.8 ○ 上白糖 2.4				米みそ だし			
		水 72 だし ○ 油 0.36							
		うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ							
						</			

< 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	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質
		たんぱく質 無機質 (カルシウム)	無機質



☆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

