



献立予定表



このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22日	梅ごはん サンラータン マーボーなす ナムル	牛乳	梅 鶏肉、たまご 豚肉、みそ	にら ピーマン にんじん	梅 たけのこ、ねぎ なす、玉ねぎ もやし、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉 さとう、かたくり粉 さとう	ひまわり油 ごま油	小学校 休み	671 kcal 24.9 g 17.1 g 100 g 4.4 g	
23日	ごはん 鶏団子汁 夏野菜のカップ焼き こんにゃくサラダ	牛乳	鶏団子 ベーコン	にんじん とろけるチーズ	白菜、たけのこ、ねぎ 玉ねぎ、なす、ズッキーニ きゅうり、キャベツ	地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも こんにゃく、さとう	ひまわり油	606 kcal 23 g 18.4 g 83 g 2.9 g	739 kcal 27.2 g 20.5 g 107 g 3.4 g	
24日	チャーハン 豚汁 かじきのかりん揚げ コーンサラダ ミルクコーヒー	牛乳	焼き豚 豚肉、みそ かじき	ピーマン、にんじん にんじん	ねぎ 大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	地元産コシヒカリ こんにゃく かたくり粉、小麦粉、さとう さとう	ひまわり油	714 kcal 31 g 22.5 g 91 g 3.3 g	825 kcal 35.8 g 25.3 g 107 g 3.9 g	
25日	ごはん 夏野菜カレー 鶏のハーブ焼き 福神漬け和え	牛乳	豚肉 鶏肉	にんじん、ピーマン、トマト、かぼちゃ	玉ねぎ、ズッキーニ、なす キャベツ、きゅうり、福神漬け	地元産コシヒカリ、強化米	ひまわり油	644 kcal 30 g 16.9 g 90 g 3.0 g	801 kcal 36.7 g 19.5 g 115 g 3.6 g	
28日	ごはん かみなり汁 あじのみそ漬け焼き 糸寒天サラダ	牛乳	豚肉、ゆし豆腐 あじ、みそ ハム	にんじん、小松菜	玉ねぎ もやし、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米	かたくり粉 ごま油	556 kcal 28.6 g 14.6 g 72 g 1.9 g	676 kcal 33.4 g 16.1 g 93 g 2.3 g	
29日	コッペパン コーンポタージュ メンチカツ フレンチサラダ	牛乳	ベーコン 豚肉	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ キャベツ、きゅうり	コッペパン	ひまわり油	727 kcal 23.5 g 28.5 g 91 g 3.0 g	881 kcal 27.6 g 33.3 g 115 g 3.7 g	

30 水	ごはん(有機無農薬米)	～ミニトマト～ 今日ミニトマトは 白馬村で収穫したものです。6月の中旬に 苗を植えて、7月の下旬には収穫が始まり ます。甘酸っぱくてみずみずしいおいしい ミニトマトを味わってくださいね。	豚肉、豆腐	にんじん、にら	えのきたけ、白菜、白菜キムチ	有機無農薬米	611 kcal	772 kcal
	キムチスープ						24.7 g	30.1 g
	ぎょうざ(小2個 中3個)		ぎょうざ				17.2 g	20.5 g
	ハンパソウダ		鶏肉		きゅうり、キャベツ	さとう	86 g	114 g
	ミニトマト(小2個 中3個)	牛乳	牛乳	ミニトマト			2.2 g	2.6 g
31 木	ごはん	～ゆう庵焼き～ 「ゆう庵焼き」はどの ような味付けか知っていますか？照り焼き味にゆ ず果汁を入れるのでさっぱりした味付けになりま す。ゆずの香りを楽しんで食べてみてください。 いろいろな魚に合いますが、今日はさばのゆう庵 焼きにしました。	油揚げ、みそ	さやいんげん、にんじん	玉ねぎ、えのきたけ	地元産コシヒカリ、強化米	693 kcal	843 kcal
	野菜のみそ汁						29.7 g	34.7 g
	さばのゆう庵焼き		さば		ゆず	さとう	25.9 g	29.7 g
	ポテトサラダ		ハム	にんじん	玉ねぎ、きゅうり	じゃがいも、さとう	81 g	103 g
	牛乳	牛乳	牛乳				2.5 g	3.1 g



夏バテ対策にオススメの食べ物



香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。

にんにく、たまねぎ

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

梅干し、かんきつ類、お酢

ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

やまのいも(やまいも)、オクラ、モロヘイヤ

夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(と)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められています。全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上

キャベツ、かぼちゃ

忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。



～ かじきのかいん揚げ ～ 8/24 高瀬中学校 希望献立より

材料	分量(4人分)
かじき	角切りで200グラム位
しょうが	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
しょうゆ	大さじ 1
さとう	小さじ 2
みりん	小さじ 1
いりごま	小さじ 1

たれ

- ### 作り方
- かじきは分量の調味料で下味をつけておく。
 - ①に片栗粉をつけて180℃の油で5分ほど揚げる。
 - 小さめのなべに、たれの調味料を入れて煮立たせる。
※分量より多くすると作りやすいです。
 - ②と③を合わせ、最後にごまを混ぜたらできあがり!
- ★角切りのじゃがいもやさつまいもを素揚げして和えてもおいしいですよ。

甘い、冷たいおやつのとすぎに注意しましょう

暑くなると、体がだるくなったり、食欲が落ちたりして、口当たりの良い甘いアイスクリームや、清涼飲料水を取りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを取りすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうりして、夏バテの原因になってしまいます。暑い時こそ、「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事で体力をつけて、夏を乗り切りましょう。めん料理にサラダの組み合わせや、丼物もおすすです。



献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222 FAX62-6639

