

8月 こんだて よてい ひょう

三島市立南小学校

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひ</small>	
3月	○	ごはん	こめ むぎ			624 24.0
		ちゅうかどんのく	あぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ にんじん	
		だいずとナッツのあげに	アーモンド じゃがいも あぶら さとう でんぷん	だいず	えだまめ	
4火	○	カレーピラフ	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	596 26.3
		たらのなつやさいぞえ	でんぷん こむぎこ あぶら	たら	たまねぎ スッキーニ なす トマト ピーマン	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
		れいとうみかん			みかん	
5水 	○	ちゅうかめん	ちゅうかめん			703 27.4
		ジャージャーめん	さとう でんぷん あぶら オイスターソース ごまあぶら	ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はねぎ	
		ぎょうざ	でんぷん ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら 	
		すいか			すいか	
6木	○	ごはん	こめ むぎ			652 26.5
		やきにくどん	あぶら さとう でんぷん ごま	ぶたにく	ももかん にんじん ピーマン たまねぎ	
		みそしる	じゃがいも	みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ はねぎ	
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
 なつ や す み 						
21金	○	ごはん	こめ むぎ			661 20.3
		ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	
		フルーツポンチ	さとう		パインかん ももかん みかんかん メロン	
24月	○	ごはん	こめ むぎ			661 27.0
		トンクドウフ	あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	ぶたにく なまあげ	しいたけ にんじん さやいんげん	
		わんたんスープ	わんたんのかわ ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん はねぎ	
		れいとうみかん			みかん	
25火	○	ごはん	こめ むぎ			703 29.6
		さけのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	さけ		
		じゃがいものそばろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん グリンピース	
		みそしる		みそ あぶらあげ	しめじ にんじん キャベツ はねぎ	
26水	○	バターロールがたパン	パン	スキムミルク (パン)		538 19.8
		じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	
		フレンチサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	
		メロン			メロン	
27木	○	ごはん	こめ むぎ			632 22.8
		さんまのかぼすレモンに	さとう	さんま	カボス レモン	
		ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ にんじん	
		くたくさんじる	こんにゃく じゃがいも	とうふ みそ あぶらあげ	ごぼう だいこん はねぎ	
28金	○	ごはん	こめ むぎ			668 24.3
		なすいりマーボーどんのく	あぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん なす	
		じゃがいものちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら じゃがいも		にんじん とうもろこし きゅうり	
31月	○	ごはん	こめ むぎ			638 21.3
		ししゃもフライ	あぶら パンこ こむぎこ	ししゃも		
		おひたし			こまつな キャベツ とうもろこし	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
		れいとうみかん			みかん	

※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



「8・3・1=やさい」の語呂合わせから、8月31日は野菜の日です。
 野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれていることに加え、
 野菜をよく食べる人は病気になりにくいということが多くの研究によってわかっています。
 ただし、野菜だけを食えることではなく、さまざまな食品からまんべんなく栄養を
 とることが大切です。いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょ。