

8月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R6. 8月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に摂ってほしい食品
22	木			鶏肉のレモンバジル風味おひたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 油 砂糖 みりん 醤油 レモン汁 バジル 小松菜 キャベツ 人参 醤油 じゃが芋 玉ねぎ 生揚げ わかめ みそ 煮干し	魚 卵 きのこと乳製品
23	金			豚肉といんげんの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁 ミニゼリー(レモン)	豚肉 いんげん 玉ねぎ 人参 キャベツ 春雨 生姜 油 酒 醤油 みりん 塩 こしょう 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 きのこと
26	月			チンジャオロース丼 コーン入りわかめスープ スクールヨーグルト	豚肉 酒 塩 こしょう 油 にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン 酒 砂糖 醤油 / わかめ かまぼこ 干し椎茸 玉ねぎ コーン 醤油 塩 こしょう / 豆板醤 オイスターソース 片栗粉	芋 豆製品 卵 乳製品
27	火			かつおと大豆のみそがらめ ごま入りお浸し すまし汁	鰹 片栗粉 油 秘伝大豆 砂糖 みそ みりん ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 ごま 豆腐 わかめ かまぼこ 人参 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 果物 淡色野菜
28	水	 食パン		ラタトゥイユ たまごスープ いちごジャム	豚肉 玉ねぎ なす トマト パプリカ ズッキーニ セロリ にんにく オリーブ油 / 卵 ベーコン 玉ねぎ 人参 干し椎茸 青梗菜 塩 醤油 こしょう 片栗粉 / 白ワイン 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 海藻
29	木			さばのトマみそ煮 おひたし すまし汁	さば トマト ケチャップ みそ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 豆腐 わかめ かまぼこ 人参 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 きのこと 果物
30	金	 麦		フルーツポンチ 夏野菜のカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ 赤ワイン 豚肉 かぼちゃ トマト 玉ねぎ 人参 なす ピーマン 油 にんにく 生姜 / / ケチャップ カレールー	芋 豆製品 魚 卵 きのこと海藻

夏野菜の特徴を見てみよう!



きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



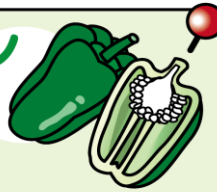
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



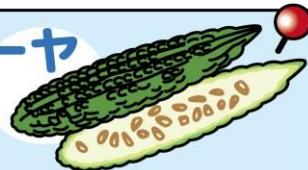
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。