



# 2020年8月 給食予定献立表

牛久市立おくの義務教育学校 (北校舎)

日	献立名	体の中での主なはたらき			調味料・その他	熱量kcal 塩分g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	力や熱のもとになる食品		
3月	塩ラーメン(ソフト中華麺)	豚肉 なたと わかめ	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ 干しいたけ	ごはん ごま油	こしょう がらスープ 塩ラーメンスープ	590
	牛乳	牛乳				
	春巻き	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参	米油 春雨 でん粉 小麦粉	しょうゆ	2.2
	大豆もやし炒めもの	油あげ	大豆もやし 人参 じら 玉ねぎ	米油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	
4月	キムタク丼(ごはん)	豚肉 ごま	人参 玉ねぎ いら たくあん 白菜キムチ	ごはん 米油 ごま油	しょうゆ こしょう 塩	750
	牛乳	牛乳				
	粉ぶき芋			じゃがいも	塩 こしょう	2.2
	高野豆腐味噌汁	高野豆腐 油揚げ 味噌	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 大根		かつおと昆布だし	
<b>5日から19日まで夏休みになります。</b>						
20木	ごはん			ごはん		627
	牛乳	牛乳				
	夏野菜のカレー	豚肉	人参 なす ピーマン 玉ねぎ スズキニ トマト	米油	カレールー ケチャップ 中濃ソース カレー粉	1.8
	ゆで野菜 はちみつレモンゼリー		カリフラワー ブロッコリー レモン果汁		塩	
21金	ごはん	納豆		ごはん		689
	牛乳	牛乳				
	あじの天ぷら	あじ		天ぷら粉 米油		
	五目きんぴら キャベツと油揚げの味噌汁	ごま 油あげ 味噌 豆腐	ごぼう 人参 枝豆 キャベツ 人参 ねぎ		しょうゆ みりん かつおと昆布だし	2.1
24月	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ なたと	人参 小松菜 ねぎ 干しいたけ	牛久うどん	しょうゆ みりん 塩 かつおと昆布だし	667
	牛乳	牛乳				
	野菜かきあげ		玉ねぎ 人参 春菊	米油 小麦粉		2.2
	枝豆ソテー	卵 ハム	キャベツ 人参 枝豆	バター 米油	塩 こしょう	
25火	ごはん			ごはん		590
	牛乳	牛乳				
	ほうれん草の餃子	鶏肉 豚肉	ほうれん草 キャベツ	小麦粉 米粉		
	デンジャオロス 青梗菜のスープ	豚肉 かにかまぼこ	ピーマン 新パプリカ たけのこ 人参 ねぎ キャベツ 青梗菜 干しいたけ しめじ とうもろこし	米油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま油	酒 しょうゆ こしょう オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ がらスープ 酒	1.6
26水	バターロール			バターロール		586
	牛乳	牛乳				
	ささみフライ	鶏肉		米油 小麦粉 パン粉	中濃ソース	
	ジャーマンポテト ミネストローネ	ハム 鶏肉	人参 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ いんげん トマト	じゃがいも バター スパゲティ	塩 こしょう ケチャップ コンソメ こしょう 塩	2.3
27木	ごはん			ごはん		652
	牛乳	牛乳				
	酢豚	豚肉	玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン パン粉アップル	砂糖 でん粉 米油	しょうゆ 鰹節 ケチャップ 塩 酒 がらスープ	
	ぶかし芋 中華スープ	豆腐 わかめ	人参 ねぎ 玉ねぎ きくらげ	さつまいも ごま油	塩 こしょう しょうゆ がらスープ	2.0
28金	ごはん			ごはん		636
	牛乳	牛乳				
	ハヤシシチュー	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム	米油 じゃがいも	ハヤシルー こしょう	
	コールスローサラダ ストロベリーゼリー		いちご果汁	グラニュー糖 ゼリー		1.4
31月	ミートソーススパゲティ	豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー	米油 パスタ	中濃ソース ケチャップ	629
	牛乳	牛乳				
	鶏の照り焼き	鶏肉		砂糖	しょうゆ みりん	
	コーンサラダ レモンマフィン	ハム 豆乳	キャベツ レモン果汁			2.3

\*都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承下さい。

## 1日350g以上の野菜を食べよう!

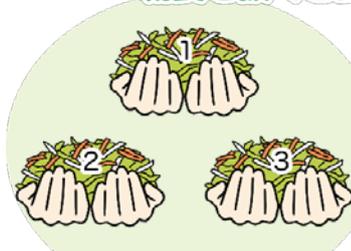
8月31日は「野菜の日」です。野菜には体に必要なビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが厚生労働省「健康日本21」で勧められています。

### 350gってどのくらい?



生で刻んで大体両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじん、さやいんげんなど)は全体の1/3(両手1杯分)ほどを目安にしましょう。

### 朝食を抜くと野菜が不足します!



1日350gの野菜をとるとすると、毎食120gの計算となり、生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手1杯の量が目安です。朝食で野菜をしっかりとらないと、他の2食で不足分をカバーするのは意外に大変です。