



令和2年 8月予定献立表



※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。 牛久市立おくの義務教育学校（南校舎）

日	献立名	主な材料名						調味料他	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類		
3月	しょうゆラーメン	豚肉 なた	わかめ	人参 小松菜	ねぎ もやし 生姜	中華麺	ごま油	醤油ラーメンスープ 中華だし 塩 こしょう	823 3.1
	牛乳		牛乳						
	春巻き		チーズ		玉ねぎ	小麦粉 ジャガイモ		塩	
	なすの中華炒め	豚肉		ピーマン	玉ねぎ なす	砂糖	ごま油	しょうゆ 中華だし	
4月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			863 3.1
	チキンカツ	鶏肉 卵				パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう 酒 ソース	
	野菜炒め	ハム		人参 ピーマン	キャベツ しめじ		油	洋風だし 塩 こしょう	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	人参	とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター	洋風だし 塩 こしょう	
5月 水 19日									
20日	カレーライス	豚肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜	ごはん 麦 ジャガイモ	油	カレールー 酒 カレー粉	865 2.4
	牛乳		牛乳						
	チキンナゲット	鶏肉				小麦粉	油	塩 ケチャップ	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり キャベツ		ドレッシング		
21日	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			813 2.8
	鮭の塩焼き	鮭						塩	
	さつま芋のきんぴら	さつま揚げ		いんげん 人参		さつま芋 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	
	キムチ味噌汁	豚肉 味噌		人参 にら	キャベツ 大根 えのき 白菜		ごま油	和風だし	
24日	味噌煮込みうどん	鶏肉 なた 味噌		人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 椎茸	牛久うどん		しょうゆ みりん 酒 和風だし	799 3.7
	牛乳		牛乳						
	ちくわの天ぷら	ちくわ 青のり				小麦粉	油		
	もやし炒め	豚肉		人参 にら	もやし 玉ねぎ		ごま油	塩 こしょう しょうゆ	
25日	ごはん					ごはん			797 2.8
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅煮	いわし			梅	水あめ		しょうゆ	
	大根とごぼうのピリ辛炒め	豚肉		人参 いんげん	大根 ごぼう	砂糖	油	しょうゆ 唐辛子	
26日	ごはん					ごはん			791 2.8
	牛乳		牛乳						
	チンジャオロース	豚肉		人参 ピーマン 赤パプリカ	ねぎ たけのこ にんにく 生姜	砂糖	油	しょうゆ 酒	
	ポークシューマイ	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	砂糖 小麦粉		しょうゆ 塩	
	青梗菜のスープ	なた 豆腐		人参 青梗菜	もやし ねぎ 生姜		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
27日	ごはん					ごはん			864 2.8
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン 生姜 にんにく	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	ジャガイモ	バター	塩 こしょう	
	ひよこ豆のスープ	ウィンナー ひよこ豆		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリー			洋風だし 塩 こしょう	
28日	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆								
	麦ごはん					ごはん 麦			847 3.1
	牛乳		牛乳						
	さんまの塩焼き	さんま			大根			塩 しょうゆ	
	切干大根の煮物	油揚げ		人参 いんげん	切干大根 椎茸	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	
	鶏団子味噌汁	鶏肉 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ ねぎ 椎茸	パン粉 でん粉		和風だし 塩	
31日	ミートソーススパゲッティ	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	バター	ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう	868 2.8
	牛乳		牛乳						
	ハムカツ	ハム				パン粉	油	ソース	
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	マフィン	豆乳			レモン	米粉 砂糖	油		

夏休みが終わりに近づいたら

8月のお盆を過ぎると、楽しかった夏休みもそろそろおしまい。休み中ののんびり気分だった生活を、下の4つのポイントをチェックしながら、少しずつ元のペースに戻していきましょう。

朝は決まった時間に起きる

朝ごはんをしっかりと食べる

寝る直前に食べるのをやめる

夜ふかしをひかえ、決まった時間に寝る

8月31日は「野菜の日」です!

8月31日は「野菜の日」です。野菜は1日350グラムを目標にとることが勧められています。野菜は1回の食事ですべてとろうと考えず、おひたしや炒め物などの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

<p>もっと野菜を食べよう大作戦!</p>	<p>●朝ごはんは必ず食べる!</p> <p>朝ごはんを食べないと、目標量の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。</p>	<p>●生野菜だけでとらない!</p> <p>サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかがさが減り、食べやすくなります。</p>
<p>●主菜に野菜を付け合わせる</p> <p>肉や魚料理に野菜を付け合わせたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。</p>	<p>●いろいろな種類の野菜を</p> <p>いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。味噌汁を具だくさんにするのもよい方法です。</p>	<p>●外食では野菜料理のサイドメニューも活用</p> <p>外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。</p>