

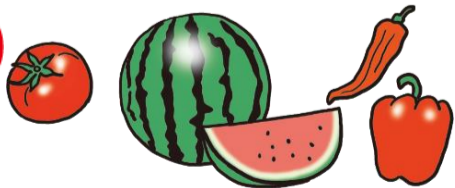
日	献立名	主な材料名						調味料他	エネルギー (kcal) 塩分g	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 海藻・小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類			
1木	☆☆☆スタディーメニュー☆☆☆小学1年生国語「おおきなかぶ」から、かぶを使ったスープにしました。									
	ごはん(ふりかけ) 牛乳		牛乳 ひじき				ごはん 砂糖	ごま	しょうゆ 塩	785 2.7
	いかのカレー揚げ	いか			生姜		でん粉	油	しょうゆ みりん 酒 カレー粉	
	いんげんのサラダ			いんげん 人参	キャベツ			ごま ドレッシング		
	かぶのスープ	豚肉		人参 小松菜	かぶ 玉ねぎ				中華だし 塩 こしょう	
2金	☆☆☆牛久の日給食☆☆☆ 使用する食材はほとんど牛久市産です！									
	とうもろこしごはん 牛乳		牛乳		とうもろこし		ごはん		塩	906 3
	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉ねぎ 生姜		でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	
	キャベツサラダ			人参	キャベツ きゅうり			マヨネーズ		
	牛久野菜の味噌汁	油揚げ 味噌		人参 小松菜	ねぎ		じゃが芋		和風だし	
5月	焼きそば 牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ もやし		中華麺	油	焼きそばソース 塩 こしょう	849 4.3
	シューマイ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ		小麦粉		しょうゆ 塩	
	中華サラダ	ハム	わかめ	人参	もやし きゅうり		砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酢	
	アイスクリーム		アイスクリーム							
6火	☆☆☆世界味巡り「ジャマイカ」☆☆☆									
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			810 1.5
	ジャークチキン	鶏肉							スパイスミックス 酒	
	温野菜			人参 ブロッコリー	カリフラワー きゅうり			ドレッシング		
	フィッシュティー	タラ ガルバンゾー		かぼちゃ パセリ	玉ねぎ にんにく		じゃが芋	バター	洋風だし 塩 こしょう	
7水	☆☆☆七夕献立☆☆☆									
	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳				ごはん		塩	811 2.9
	星型ハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ にんにく 生姜 りんご		砂糖 でん粉		しょうゆ 酒	
	星のチーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
	七夕汁	鶏肉 かまぼこ なたと 豆腐		人参 おくら	ねぎ 椎茸				和風だし 塩 しょうゆ	
8木	☆☆☆かみかみ献立☆☆☆毎月1回「8(歯)」のつく日に噛みごたえのある食材を集めて献立を作ります。									
	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			784 2.3
	鮭の塩焼き	鮭							塩	
	ひじきのきんぴら	豚肉 大豆		人参 ピーマン	しめじ		砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酒	
	冬瓜汁	卵		小松菜 人参	冬瓜 玉ねぎ 椎茸 とうもろこし		でん粉	ごま油	中華だし 塩 こしょう	
9金	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごはん 麦			881 2.4
	なす入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆		人参 なら	なす 玉ねぎ ねぎ 椎茸 にんにく 生姜		砂糖	ごま油	甜麺醬 豆板醬 しょうゆ 中華だし	
	春雨サラダ	ハム 卵		人参	きゅうり もやし		砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 酢	
	ししゃもフリッター		ししゃも 沖あみ				小麦粉	油		
12月	カレーうどん 牛乳	豚肉 油揚げ なたと		人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ		うどん		カレーウ しょうゆ みりん 和風だし	795 2.9
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ		じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	ソース	
	おかかマヨネーズ和え	かつお節		ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり			マヨネーズ	しょうゆ	
	牛久市産ブルーベリー入り蒸しパン	卵			ブルーベリー		小麦粉			
13火	コッペパン 乳飲料		乳飲料				コッペパン			805 3.2
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく		じゃが芋	バター	しょうゆ 塩 こしょう クチャップ ソース 洋風だし	
	コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
	パンプキンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ とうもろこし		小麦粉	バター	洋風だし 塩 こしょう	
14水	ピンパ(ごはん) 牛乳		牛乳				ごはん			867 2.2
	ピンパ(肉そぼろ)	豚肉 大豆 味噌			生姜 にんにく		砂糖	ごま油	しょうゆ 豆板醬 酒	
	ピンパ(ナムル)			小松菜 人参	もやし			ドレッシング		
	韓国風スープ	豚肉 卵		人参 なら	椎茸 大根 ねぎ		トック でん粉	ごま油	しょうゆ 豆板醬 中華だし 塩	
15木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			834 2.4
	アジフライ	アジ					パン粉 小麦粉	油	ソース	
	キャベツのごま和え			人参 小松菜	キャベツ もやし		砂糖	ごま	しょうゆ	
	具だくさん味噌汁	油揚げ 味噌		人参	大根 ねぎ ごぼう		じゃが芋		和風だし	
16金	麦ごはん 牛乳		牛乳				ごはん 麦			856 3.2
	さばの塩焼き	さば							塩	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 ベーコン 厚揚げ 餅 かつお節		人参 ゴーヤ	玉ねぎ ねぎ			ごま油	しょうゆ 塩 オイスターソース	
	もずくスープ	かまぼこ	もずく	人参	キャベツ ねぎ 椎茸 もやし			ごま油	中華だし 塩 こしょう	
19月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			908 3
	油淋鶏	鶏肉			生姜 にんにく ねぎ		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 酢	
	ワンタンスープ	豚肉		人参 なら	ねぎ 玉ねぎ もやし			ごま油	中華だし 塩 こしょう しょうゆ	
20火	夏野菜カレーライス	豚肉		人参 かぼちゃ トマト	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく 生姜		ごはん	油	カレーウ 塩 こしょう 酒 クチャップ ソース	880 2.1
	牛乳		牛乳							
	ビーンズサラダ	ツナ レッドキドニービーンズ	ひじき	人参 小松菜	キャベツ			ドレッシング		
	フルーツポンチ				みかん パイン レモン		サイダー ゼリー			



## カラフル野菜は健康色!

野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜や果物で彩りを豊かにすると、食欲が増すだけでなく、健康にも良い効果があることが分かってきました。

### 赤



トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

### 紫



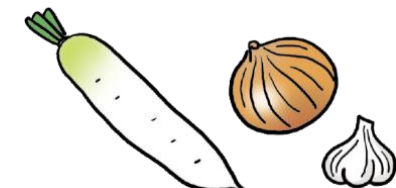
なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。

### 黄



野菜や果物の黄色やだいたい色、そして赤色の色素は、「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

### 白



大根などの辛み成分には殺菌作用、玉ねぎやにんにくにはビタミンB1の働きを助ける硫化アリルが含まれています。