



7月分給食献立予定表



日	曜	主食	牛乳	おかず	あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー たんぱく質	献立メモ
					おもに体をつくる	おもに体の調子をとのえる	おもにエネルギーのもとになる					
1	木	コッペパン レーズンクリーム		いかのピザやき ジュリエンスープ フルーツポンチ	いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん ピーマン	キャベツ たまねぎ みかん パイナップル メロン	パン さとう		649 kcal 26.4g	丸ごと食べられる小型のほたるいかはいかの栄養を全部とれるのでビタミン・ミネラルが期待できます。
2	金	わかめ ごはん		まぐろのろ-肉チャップがらめ たまごスープ アセロラゼリー	カジキ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ アセロラ	ごはん		647 kcal 27.9g	まぐろは栄養価が高く、脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしてくれます。
5	月	ビビンバ		はるさめスープ アップルシャーベット	ぶたにく レバー かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たけのこ もやし りんご	ごはん はるさめ あぶら さとう		653 kcal 27.7g	ビビンバは韓国料理で、大豆もやし、ほうれん草、だいこん、にんじん、ぜんまい、牛肉などの材料をコチュジャン・ごま油などで味付けします。
6	火	チーズ トースト		かんぴょうサラダ ミネストローネ アーモンドカル	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン きゅうり かんぴょう	パン じゃがいも マカロニ	アーモンド あぶら マヨネーズ ごま	595 kcal 26.5g	かんぴょうは栃木県の特産品です。食物せんいが豊富です。
7	水	セルフ かきあげ どん		おひたし そうめんじる たなばたゼリー	とりにく いか えび たまご こうなご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ	ごはん そうめん ゼリー あぶら ごま さとう		725 cal 27.6g	今日は七夕です。天の川にみたててそうめんがです。加ゆみ豊富なかき揚げは手作りしています。
8	木	コッペパン りんごジャム		ししゃもフライ(キャベツ) ポークビーンズ とうもろこし	ししゃも ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも あぶら さとう		677 kcal 29.6g	カミカミメニューです。丸ごと食べられるししゃもはビタミンB2、カルシウムなど骨や歯の健康にとっても良い食べ物です。
9	金	てまきずし		きりぼしだいこんのもの すましる	さけ とうふ とりにく あぶらあげ あさり たまご えび	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ	ごはん ごま あぶら さとう		675 kcal 28.1g	切り干し大根は栄養がぎっしりつまっています。カルシウムや鉄が豊富です
12	月	ごはん てづくり ふりかけ		なすのあげびたし ごもくまめ パイン	ちりめんじゃこ とりにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん	なす ごぼう パイン	ごはん ごま あぶら さとう		611 kcal 20.2g	なすの紫色はアントシアニンという色素で、体を酸化から守ってくれます。
13	火	ミルク ロールパン		やきそば ヨーグルトサラダ ミルク	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト のり	にんじん	もやし キャベツ みかん もも いちご バナナ	パン じゃがいも めん さとう	あぶら マーガリン さとう	686 kcal 22.7g	ヨーグルトに入っているバナナは、黒いポツポツが出た頃が、甘くなり、体の細菌に対する抵抗力をつけてくれる働きがあり、注目されています。
14	水	かやく ごはん		わふうハンバーグ かいそうサラダ とんじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ レモン	ごはん じゃがいも		701 kcal 27.8g	かやくご飯の中にはぼたてが入っています。肌を美しくしたり、皮ふやのどをうるおしてくれます。
15	木	ヨーグルト パン		ますのコーリャンやき コーンフレークサラダ コンソメスープ れいとうみかん	ます とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	パン あぶら マーガリン さとう		638 kcal 34.3g	ますの筋肉の赤色は、体を細菌から守ってくれるビタミンを含んでいるので、カゼの予防になります。
16	金	むぎごはん ふくじんづけ		なつやさいカレー コールスローサラダ レモンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす きゅうり レモン	ごはん さとう あぶら さとう		702 kcal 21.6g	夏野菜のかぼちゃ、トマト、ピーマン、なすが入ったカレーです。夏野菜で元気にすごしましょう。
20	火	ごまパン		ひやしちゅうか あんにとんどうふ トマト	ハム たまご	ぎゅうにゅう	トマト	もやし きゅうり みかん バナナ	パン めん ごま さとう		644 kcal 23.7g	冷やし中華は暑い夏に人気の料理です。その秘密はさっぱりとした食感や栄養価。風物詩や俳句の季語にも使用されます。

8月

「色」に「効用」いろいろ!

緑、黄、赤、紫…私たちがふだん何気なく食べている野菜や果物の色は、バラエティ豊かで、目にも楽しいですね。でも、その天然の色には、からだにいい働きをしてくれる独特の効用のあることがわかっていくんですよ。さあ、その「効用」って何でしょう!?

●オレンジ色 β-カロテン

最近よく耳にするβ-カロテン。これはカロチノイド色素(植物などに含まれる赤や黄色の色素)のひとつです。緑黄色野菜に多く含まれていますが、特に「にんじん」に多く、炒めるときに油につく橙黄色がβ-カロテンの色です。

β-カロテンは油と一緒に摂取すると吸収率が高まるので「炒め物」や「てんぷら」は、効果的な調理法です。主な働きは、活性酸素を体内から除去する働きがあり、免疫力を高めがんを予防する働きや、皮膚の粘膜を健康に保つなどの優れた働きがあります。



●赤 リコピン

トマトの赤い色はリコピンといって、カロチノイド色素の一種です。今までは、β-カロテンのように体内でビタミンAに変わらないうえに注目されてきましたが、リコピンには強い抗酸化作用があることがわかってきました。例えば、老化の原因となる物質(活性酸素)の生成を抑制する働きや、がんを予防する作用があるという研究報告もあります。生に限らず、トマトジュースなどの加工品にも含まれています。



●緑 クロロフィル

植物や藻類に含まれる緑色の色素で、葉緑素ともいいます。「ピーマン」や「ほうれん草」など、緑色の野菜を中心に多く含まれていて、コレステロール値を下げたり、貧血の改善や予防に効果があるといわれています。



●クリーム色(茶色) ケルセチン

たまねぎのクリーム色や茶色はケルセチンです。植物に多く含まれているフラボノイドといわれる色素の一種で、たまねぎのほかには、じゃがいも、りんご、紅茶などに含まれています。血液の循環をよくし、動脈硬化を防ぐ働きがあるといわれています。



●紫 アントシアニン

なすやブルーベリーに含まれている紫色の色素は、アントシアニンです。ぶどうや赤しそにも多く含まれていて、疲れ目に効果があるなど、目の機能を向上させる働きがあります。



いろいろな色を組み合わせ「旬の野菜を食べましょう!」

野菜の色にはそれぞれの成分があります。これらの成分をうまく取り入れるためには、ひとつの色合いにかたよらずに、さまざまな色をバランスよく組み合わせ、見た目も美しくなるような工夫が必要です。毎日の食事の中で色とりどりの野菜の生活を実践してみましょう。

