



7月分給食献立予定表



岩舟町立岩舟中学校

日 曜	主 食	牛乳	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		献立メモ			
				蛋白質	無機質	ビ ⁺ タミナ	ビ ⁺ タミシ	炭水化物	脂肪	1補 ⁺ -蛋白質	脂肪1補 ⁺ -比				
1 木	コッペパン レーズンクリーム		いかのピザ焼き ジュリエンスープ フルーツポンチ	いか	牛乳 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 パイン メロン	パン 砂糖			767kcal 31.8g	31.0%	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		まぐろのステーキ ⁺ がらめ うずらの卵スープ ミニトマト アセロラゼリー	【2-5 リクエスト献立】 「夏に備えてパワーアップメニュー」									830kcal 35.7g	20.0%	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。
7 水	セルフ 天丼		おひたし そうめん汁 七夕ゼリー	鶏肉 いか 卵	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ ほうれん草	たまねぎ もやし キャベツ	ごはん そうめん ゼリー	油 ごま		973kcal 29.6g	26.0%	今日は七夕です。天の川にみたててそうめんがです。かぼちゃのてんぷら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 豚肉 大豆	牛乳	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	油		887kcal 37.9g	30.0%	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		切り干し大根の煮物 すまし汁	鮭 豆腐 鶏肉 油揚げ あさり 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん しいたけ	ごはん	ごま油 砂糖		860kcal 31.9g	28.0%	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 ぶりかけ		なすのあげびたし 五目豆 パイン	えび ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆	牛乳 昆布 のり	にんじん	なす ごぼう パイン	ごはん	ごま油 砂糖		822kcal 27.1g	24.0%	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		焼きそば ヨーグルトサラダ ミルク アセロラゼリー	【2-4 リクエスト献立】 「バランスのとれた給食メニュー」									870kcal 28.2g	25.0%	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	かやくご飯		和風ハンバーグ 海藻サラダ 豚汁 お茶プリン	【3-1 リクエスト献立】 「The 和食 メニュー」									937kcal 34.2g	26.6%	かやくご飯の中にはは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 冷凍みかん	ます 鶏肉 ベーコン	牛乳 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	油 マーガリン		835kcal 33.3g	31.0%	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	麦ごはん 福神漬		夏野菜カレー コールスローサラダ レモンゼリー	豚肉	牛乳	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 砂糖	油		906kcal 29.0g	20.6%	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		冷やし中華 トマト 杏仁豆腐	ハム 卵	牛乳	トマト	もやし きゅうり みかん バナナ	パン 麺	ごま 砂糖		802kcal 30.1g	26.0%	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、これはカロテノイド色素(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色や濃い黄色が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、カロテ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に変わらないため注目されませんでした。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、トマトケチャップ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、動脈効果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。ぶどうや赤じ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る『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ていくためには、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。

