8・9月の献立表



長岡南小学校 長岡北小学校

今月の食育目標:スポーツと栄養について知ろう

В	曜	牛	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を	〈緑〉 を整えるもとになる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		I礼+* -(kcal) たんぱく質(g)	メモ
]	唯	乳	mv	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	脂質(%)	
\dashv			むぎごはん	12.2.2.				こめ、むぎ			
		-	チキンカレー	とりにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも、さとうはちみつ	あぶら	627	
8/28	水	1		ハム、かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		あぶら	24.5 24.5	
			サイダーゼリー	とうにゅう、ゼラチン		1-1-0-07-0		さとう		24.5	
				たまご	だっしふんにゅう				ショートニング、バター		
		VOOLO			ぎゅうにゅう		キャベツ、セロリー			610	
29	木	MILK	ポトフ	ぶたにく		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、しょうが	じゃがいも	あぶら	25.2 27.1	
			フルーツポンチ				パイナップル、みかん ぶどうかじゅう	しらたまだんご ナタデココ		∠1.1	
_			むぎごはん					こめ、むぎ			
		ļ.		かつおぶし	のり		まっちゃ			577 22.9	
30	金	MILK	かつおカツ	かつお、だいず			しょうが	こむぎこ、パンこ	あぶら		
			ごま和え			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま	27.1	
		•	とうふのみそしる	とうふ、みそ	わかめ		えのきたけ、たまねぎ				
			むぎごはん					こめ、むぎ		27.1 27.6	
	_		なす入りマーボー	とうふ、みそ ぶたにく		にんじん、はねぎ	なす、しょうが、にんにく たまねぎ、しいたけ	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら		
9/2	月	MILK	コーンしゅうまい	たら、とうふ			コーン、たまねぎ	こむぎこ、パンこ			
				<u> </u>		にんじん	もやし、きゅうり	かたくりこ さとう	ごま、ごまあぶら		
\dashv			むぎごはん					こめ、むぎ	201 200000		
				さば、みそ			しょうが	さとう			
3	火	A								573 28.5	
3				まぐろ		にんじん、こまつな	キャベツ			28.5 28.4	
				とうにゅう、たら							
\dashv				たまご	にゅうせいぶん			こむぎこ、さとう			
		-	こくとういりしょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、こくとう	ショートニング		
4	-l-		とりにくの マーマレードやき	とりにく			レモンかじゅう	さとう、マーマレード		580	
4	水	MILK		まぐろ		にんじん、ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら	27.5 34.7	
		ŀ	コーンポタージュ		なまクリーム	にんじん、パセリ	たまねぎ、コーン	こむぎこ	あぶら、バター	J-Ŧ. 1	
\dashv			むぎごはん		ぎゅうにゅう		,20,400	こめ、むぎ	33.3.3.7.7		
				たまご、とうふ		にんじん	しいたけ、しょうが	さとう	ごまあぶら	577 26.2 28.7	
5	木	A	3611C 2121	とりにく			こんにゃく	かたくりこ			
		MILK	ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん、さやいんげん	ごぼう	さとう	ごまあぶら、ごま		
			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	とうふ、みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ、えのきたけ				
			むぎごはん					こめ、むぎ			
		MILK	はっぽうさい	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ、もやし、キャベツ、たけのこ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	584 22.8 24.0	
6	金		あおのりポテト	だいず	あおのり			じゃがいも	あぶら		
		-	ライチゼリー					かたくりこ		∠-+.∪	
\dashv			むぎごはん					こめ、むぎ			
				たまご、とりにく		にんじん	たまねぎ、たけのこ	さとう	あぶら、ごま	606 27.8	
9	月	A.	きびなごフライ	72&C, C912\	キスドたご	1270070	しいたけ、グリンピース				
				 かつおぶし	きびなご	にんじん、こまつな	キャベツ	こりさこ、ハノこ	あいら 、 こま ごまあぶら	27.7	
-		-	むぎごはん	,		20000 2800	1 7 7	こめ、むぎ	200000		
		-		ぶたにく		ピーマン	にんにく、しょうが わぶかわぎ、ちはのこ	かたくりこ	ごまあぶら	572	
10	火	A .	_	ぶたにく		にんじん、にら	ねぶかねぎ、たけのこ たまねぎ、しょうが、もやし	さとう こむぎこ	ごまあぶら	30.4	
				131/212		チンゲンサイ	しいたけ	ワンタンのかわ	C4001010	24.7	
\dashv			ぶどう		わかいか	(ぶどう	こめ			
	水		わかめごはん チキンカツ	とりにく、とうにゅう	わかめ	カッ	ツにキャベツが くのはなぜ?! 	こむぎこ、パンこ	あぶら	593 25.5 32.6	理科
11		MILK	ボイルキャベツ				キャベツ				コラボ 献立③
			だいこんのみそしる	とうふ、みそ		こまつな	だいこん	じゃがいも		JZ.U	 ⊞∨π⊘
	木			きなこ	だっしふんにゅう				あぶら 25	561	
12				ぶたにく、いんげんまめ		トマト、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	さとう		25.8	
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん、パイナップル	さとう、ナタデココ		24.5	
			むぎごはん		小魚に含まれ カルシウム」 効果的です。			こめ、むぎ	あぶら	596 30.8 23.1	快眠献立
	余	HILK	にくじゃが	ぶたにくも安眠に交		にんじん	しらたき、グリンピース、たまねぎ	じゃがいも			(is
1.3	余						·	•			4 42 0
13	金		やきししゃも なっとうあえ	なっとう、かつおぶし	ししゃも	にんじん、ほうれんそう		さとう			ta 42 %

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします) 食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。 加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。































8・9月の献立表



長岡南小学校 長岡北小学校

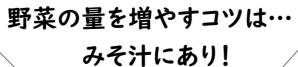
今月の食育目標:スポーツと栄養について知ろう

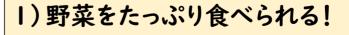
\Box	曜	牛	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈 黄 〉 おもにエネルギーのもとになる食品		I礼片* - (kcal) たんぱく質(g)	メモ
_		乳		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	脂質(%)	
16	月		*/*···	/ \ • • • • <i>/</i>	*	✓ ▶・・・ 敬き	きの日 🍑 🥒 🍆・	•• • / •	•••	• • / 1	•••
	火		むぎごはん					こめ、むぎ		678 28.4 27.6	十五夜
17			とりつくね	とりにく、とうにゅう			たまねぎ、れんこん	パンこ、さとう かたくりこ	あぶら		献立
			いそマヨあえ	かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ノンエック゛マヨネース゛		
			さといものみそしる	とうふ、みそ		はねぎ	えのきたけ 🚺	さといも			70007
			おつきみだんご	あずき		田子	の月さんの	こめ、さとう			
	水		むぎごはん			お団子を	を提供します。	こめ、むぎ		591 27.2 22.9	
18			プルコギ	ぶたにく、みそ		にんじん、ピーマン、にら	にんにく、しょうが、りんご	さとう かたくりこ	ごまあぶら、ごま		
		MILK	トックスープ	ぶたにく		にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、えのきたけ	トック	ごまあぶら		
			なし				なし	こむぎこ、さとう			
イタ	リア*	料理人	バターロールがたパン		だっしふんにゅう チーズ			げんまい こむぎこ、さとう	ショートニング		中学なし
19	_		ラザニア	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト、にんじん	たまねぎ	ワンタンのかわ	バター、あぶら	641 26.4 30.7	世界の果て
19	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		ミネストローネ	ベーコン		にんじん	にんにく、セロリー キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル		まで 行って給食
			アセロラジュレ				みかん、パイナップル アセロラかじゅう、りんごかじゅう	ナタデココ			in イタリア
			むぎごはん					こめ、むぎ			
	金		さんまのかばやき	いわし			しょうが	さとう、こむぎこ かたくりこ	あぶら	661	
20			わかめいりツナあえ	まぐろ	わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごまあぶら	25.1	
			えのきたけのみそしる		17/3 05	はねぎ	しめじ、たまねぎ	じゃがいも	200031013	30.7	
			マスカットゼリー			10.10.0	マスカットかじゅう	さとう			
23	月		\$ Co \$ Co 4	\$ ℃ 4 ℃ 4) C	~ ~ ♣ ~ 振	休日 ♣% ♣°	° ♣ ° (<u></u> ♣ ~ ♣ ~ •	\$ CC \$	\$ c5
C 1	ĺ		むぎごはん					こめ、むぎ			
0.4			むぎごはん ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	こめ、むぎ さとう	あぶら	603	
24	火		ハヤシライス	ぶたにく	ひじき、チーズ		にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、グリンピース キャベツ	こめ、むぎ さとう さとう	あぶら	22.0	
24	火	r-forma	ハヤシライス		ひじき、チーズ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、グリンピース	さとう			
24	火		ハヤシライス ひじきサラダ		ひじき、チーズ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、ゲリンピース キャベツ	さとう さとう こめ、むぎ		22.0	郷土食の旅
		HILK	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん		ひじき、チーズ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、ゲリンピース キャベツ	さとう さとう こめ、むぎ		22.0 26.1 637	in
25			ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん	<i>//</i>	ひじき、チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、グリンピース キャベツ バナナ	さとう	ごまあぶら	22.0 26.1 637 28.3	
25		MILK	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん	<i>//</i>		にんじん ほうれんそう パプリカ	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、グリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう	さとう さとう こめ、むぎ さとう、こむぎこ かたくりこ さといも	ごまあぶら あぶら	22.0 26.1 637	in
25	水雪崎県	MILK	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん いそかあえ	ハム とのにく		にんじん ほうれんそう パプリカ にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、ケリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ キャベツもー緒に	さとう さとう こめ、むぎ さとう、こむぎこ かたくりこ さといも じゃがいも こむぎこ、さとう	ごまあぶら あぶら	22.0 26.1 637 28.3	in
25 郷	水 宮崎県 3土料理	MILE	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん いそかあえ かねんしゅい せわりロールパン ウィンナートマトソース	ハム とりにく なまあげ	øŋ	にんじん ほうれんそう パプリカ にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、ケリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ	さとう さとう こめ、むぎ さとう、こむぎこ かたくりこ さといも じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	22.0 26.1 637 28.3 28.5	in
25	水 宮崎県 3土料理	MIK	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん いそかあえ かねんしゅい せわりロールパン ウィンナートマトソース	ハム とりにく なまあげ	øŋ	にんじん ほうれんそう パプリカ にんじん、こまつな にんじん、はねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、ケリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ キャベツもー緒に	さとう さとう こめ、むぎ さとう、こむぎこ かたくりこ さといも じゃがいも こむぎこ、さとう げんまい	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	22.0 26.1 637 28.3 28.5 658 27.4	in
25 郷	水 宮崎県 3土料理	MIK	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん いそかあえ かねんしゅい せわりロールパン ウィンナートマトソース	ンカー とりにく なまあげ ウィンナー	のり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パプリカ にんじん、こまつな にんじん、はねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、ゲリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ キャベツも一緒に はさんで食べてね	さとう さとう こめ、むぎ さとう、こむぎこ かたくりこ さといも じゃがいも こむぎこい さとう げんまい さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	22.0 26.1 637 28.3 28.5	in
25 郷	水 宮崎県 3土料理	MIK	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん いそかあえ かねんしゅい せわりロールパン ウィンナートマトソース ボイルキャベツ	ンカー とりにく なまあげ ウィンナー	のりだっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう パプリカ にんじん、こまつな にんじん、はねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎしめじ、ケリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ キャベツも一緒に はさんで食べてね	さとう さとう こめ、むぎ さとう、こむぎこ かたくりこ さといも じゃがいも こむぎこ、さとう げんまい さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ショートニング	22.0 26.1 637 28.3 28.5 658 27.4	in
25 郷	水 宮崎県 3土料理	MILE MILE	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん いそかあえ かねんしゅい せわりロールパン ウィンナートマトソース ボイルキャベツ あきのかおりシチュー	ハム とりにく なまあげ ウィンナー ベーコン、とりにく	のり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パプリカ にんじん、こまつな にんじん、はねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎしめじ、ケリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ キャベツも一緒に はさんで食べてね キャベツ たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	さとう さとう、 こめ、むぎ さとう、こむぎこ かたくりこ さといも じゃがい もこむぎこい さとう げんまい さとう くり、こむぎこ さつまいも	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ショートニング	22.0 26.1 637 28.3 28.5 658 27.4 32.1	in
25 郷	水 宮崎県 3土料理	MIK	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん いそかあえ かねんしゅい せわりロールパン ウィンナートマトソース ボイルキャベツ あきのかおりシチュー むぎごはん ホキのチリソースかけ ナムル	ハム とりにく なまあげ ウィンナー ベーコン、とりにく ホキ	のり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パプリカ にんじん、こまつな にんじん、はねぎ トマト	にんにく、しょうが、たまねぎしめじ、ケリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ キャベツも一緒に はさんで食べてね キャベツ たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	さとう さとう こめ、むぎ さとう、こむぎこかたくりこ さといも じゃがいも こむぎこ、さとう げんまい さとう くり、こむぎこ こめ、むぎ かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら、バター	22.0 26.1 637 28.3 28.5 658 27.4 32.1	in
25 ^寶 鄉 26	水。京村料理	MILE MILE	ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん いそかあえ かねんしゅい せわりロールパン ウィンナートマトソース ボイルキャベツ あきのかおりシチュー むぎごはん ホキのチリソースかけ ナムル	ハム とりにく なまあげ ウィンナー ベーコン、とりにく ホキ	のり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう パプリカ にんじん、こまつな にんじん、はねぎ トマト	にんにく、しょうが、たまねぎしめじ、ケリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ キャベツも一緒にはさんで食べてね キャベツ たまねぎ、しめじ、マッシュルーム たまねぎ、にんにく、しょうが (調味料にりんご果汁)	さとう さとう こめ、むぎ さとう、こむぎこかたくりこ さといも じゃがいも こむぎこ、さとう げんまい さとう くり、こむぎこ こめ、むぎ かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら、バター あぶら	22.0 26.1 637 28.3 28.5 658 27.4 32.1	in
25 鄉 26	水 宮崎県料理 木 金		ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん いそかあえ かねんしゅい せわりロールパン ウィンナートマトソース ボイルキャベツ あきのかおりシチュー むぎごはん ホキのチリソースかけ ナムル	ハム とりにく なまあげ ウィンナー ベーコン、とりにく ホキ	のり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう パプリカ にんじん、こまつな にんじん、はねぎ トマト にんじん、かぼちゃ トマト こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎしめじ、ケリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ キャベツもー緒に はさんで食べてね キャベツ たまねぎ、しめじ、マッシュルーム たまねぎ、にんにく、しょうが (調味料にりんご果汁) もやし、きりぼしだいこん	さとう さとう こめ、むぎ さとう、こむぎこかたくりこ さといももじゃがいもしむぎごいんまい さとう このまいも このまいも こめ、こむぎこ こめ、こむぎこ こめ、こむぎこ ことう こさとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら、バター あぶら ごまあぶら	22.0 26.1 637 28.3 28.5 658 27.4 32.1	in
25 鄉 26	水。京村料理		ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん いそかあえ かねんしゅい せわりロールパン ウィンナートマトソース ボイルキャベツ あきのかおりシチュー むぎごはん ホキのチリソースかけ ナムル とうがんと にくだんごのスープ	ハム とりにく なまあげ ウィンナー ベーコン、とりにく ホキ	のり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム こんぶ	にんじん ほうれんそう パプリカ にんじん、こまつな にんじん、はねぎ トマト にんじん、かぼちゃ トマト こまつな、にんじん はねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎしめじ、ケリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ キャベツもー緒にはさんで食べてね キャベツ たまねぎ、しめじ、マッシュルーム たまねぎ、にんにく、しょうが (調味料にりんご果汁) もやし、きりぼしだいこん しめじ、とうがん	さとう さとう こめ、むぎ さとう、こむぎこかたくりこ さとがいもし じゃがこい ささらげんまい さとう くり、こむぎこ くり、こむぎこ こめ、むま こめ、したう かたくり こかも こかしたう でもこう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら、バター あぶら ごまあぶら	22.0 26.1 637 28.3 28.5 658 27.4 32.1	in 宮崎県
25 網 26 27			ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん いそかあえ かねんしゅい せわりロールパン ウィンナートマトソース ボイルキャベツ あきのかおりシチュー むぎごはん ホキのチリソースかけ ナムル とうがんと にくだんごのスープ レモンゼリー	ハム とりにく なまあげ ウィンナー ベーコン、とりにく ホキ	のり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム こんぶ	にんじん ほうれんそう パプリカ にんじん、こまつな にんじん、はねぎ トマト こまつな、にんじん、かぼちゃ トマト こまつな、にんじん はねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎしめじ、ケリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ キャベツもー緒にはさんで食べてね キャベツ たまねぎ、しめじ、マッシュルーム たまねぎ、にんにく、しょうが (調味料にりんご果汁) もやし、きりぼしだいこん しめじ、とうがん レモンかじゅう	さとう さとう こめ、むぎ さとうのこ さといれもし じゃがいももこがまい さとう くり、こむぎこ くり、こむぎこ こめ、むぎこ なとう こかたくう こかまいも こめ、むぎ かたくう かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら、バター あぶら ごまあぶら ごまあぶら	22.0 26.1 637 28.3 28.5 658 27.4 32.1 574 24.9 29.6	宮崎県
25 鄉 26			ハヤシライス ひじきサラダ バナナ むぎごはん チキンなんばん いそかあえ かねんしゅい せわりロールパン ウィンナートマトソース ボイルキャベツ あきのかおりシチュー むぎごはん ホキのチリソースかけ ナムル とうがんと にくだんごのスープ レモンゼリー ソフトめん	ハム とりにく なまあげ ウィンナー ベーコン、とりにく ホキ ぶたにく、とうふ かまぼこ、とりにく	のり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム こんぶ	にんじん ほうれんそう パプリカ にんじん、こまつな にんじん、はねぎ トマト にんじん、かぼちゃ トマト こまつな、にんじん はねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎしめじ、ケリンピース キャベツ バナナ たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ キャベツも一緒にはさんで食べてね キャベツ たまねぎ、しめじ、マッシュルーム たまねぎ、にんにく、しょうが (調味料にりんご果汁) もやし、きりぼしだいこん しめじ、とうがん レモンかじゅう	さとう さとう こめ、むぎ さとう、こむぎこかたくりこ さとがいももこかまごいさとう こがまい さとう こかまこう こかまこう こかまこう こかまこう こかたくり こかまこう こかたくり こかたくり こかたくり こかたくり こさとう かたくりこ さとう こかきこ	ごまあぶら あぶら ごまあぶら ショートニング あぶら、バター あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	22.0 26.1 637 28.3 28.5 658 27.4 32.1 574 24.9 29.6	in 宮崎県

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします 食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。 加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

8月31日は「野菜の目」 あなたも今日から野菜マシマシ!

ちなみに…伊豆の国市民は、 男性110g、女性50gの 野菜が足りていないそうです…





野菜は加熱すると「カサ」が減るため、サラダよりもみそ汁の方が量を摂ることができます。

2) 栄養素を体に取り込みやすい!

火を通したほうが野菜の細胞壁は壊れやすいため、生野菜 に比べ効率よく野菜の栄養素を取り込むことができます。

3)余すことなく栄養素が摂れる!

水溶性の栄養素は、野菜から流出してしまう成分がありますが、 みそ汁は「汁ごと」食べられるので余すことなく栄養素が摂れます

