

# 令和5年8月の献立

附属函館中学校

こんだて		主な食品と体のなかでの働き			熱量Kcal	備考
		黄色の食品 働く力や体温となる	赤色の食品 体の血や肉、骨となる	緑色の食品 体の調子を整える		
21日 (月)	主食	クロワッサン	牛乳	クロワッサン	牛乳	
	主菜	コーンチャウダー	バター ジャガイモ	バター ジャガイモ	牛乳 スキムミルク ベーコン	ホールコーン 玉葱
	副菜	ジャーマンポテト ソファール(レモン味)	じゃが芋 パター こめ油	じゃが芋 パター こめ油	ベーコン ヨーグルト	玉葱 にんにく パセリ レモン果汁
22日 (火)	主食	冷やしうどん	牛乳	うどん	牛乳	
	主菜	冷やしうどんの具(めんつゆ)			鶏肉	人参 小松菜 枝豆 ホールコーン
	副菜	フライドポテト 冷凍りんご	じゃが芋 こめ油			りんご
23日 (水)	主食	ナン	牛乳	ナン	牛乳	
	主菜	チキンカレー	小麦粉 ジャガイモ パター こめ油	小麦粉 ジャガイモ パター こめ油	鶏肉 牛乳 クリームチーズ	玉葱 人参 にんにく りんご
	副菜	野菜サラダ ミニトマト	サウザンアイランドドレッシング			キャベツ 人参 枝豆 ホールコーン ミニトマト
24日 (木)	主食	フレッシュトマトスパゲッティ	牛乳	スパゲッティ オリーブ油	ベーコン 粉チーズ	トマト 玉葱 グリンピース にんにく
	主菜	かぼちゃフレンチフライ		かぼちゃ		かぼちゃ
	副菜	いちごクレープ	米粉 いちごジャム		豆乳クリーム	
25日 (金)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	
	主菜	トマトクリームシチュー	じゃが芋 こめ油 小麦粉	じゃが芋 こめ油 小麦粉	鶏肉 牛乳 生クリーム 白いんげん豆	人参 玉葱 マッシュルーム トマト
	副菜	野菜コロッケ スイカ	パン粉 こめ油 上白糖 ジャガイモ			人参 玉葱 ホールコーン グリンピース スイカ
28日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	とうもろこしのスープ	片栗粉	片栗粉	鶏肉	人参 玉葱 クリームコーン缶
	副菜	きのこごはんの具 元気ヨーグルト	ごま油	ごま油	鶏肉 小揚げ ヨーグルト	しめじ 舞茸 人参 白滝
29日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	中華スープ	片栗粉 ごま油	片栗粉 ごま油	豆腐	しめじ 人参 長葱
	副菜	チャーハン風混ぜごはんの具 バナナ	こめ油	こめ油	鶏肉	玉葱 人参 ビーマン ホールコーン 枝豆 バナナ
30日 (水)	主食	コッパパン	牛乳	コッパパン	牛乳	
	主菜	醤油ラーメン	ラーメン ごま油	ラーメン ごま油	豚肉 わかめ	キャベツ もやし 長葱 ホールコーン メンマ
	副菜	ひじき春巻 ミニトマト いちごジャム	小麦粉 でん粉 上白糖 こめ油	小麦粉 でん粉 上白糖 こめ油	豚肉 ひじき 大豆粉	筍 人参 ミニトマト
31日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	
	主菜	みそおでん	上白糖 こめ油	上白糖 こめ油	さつまいも 豆腐 油揚げ うずら卵	大根 人参 生姜 こんにゃく
	副菜	切干大根のサラダ トマト	ノンエッグマヨネーズ			切干大根 きゅうり 人参 ホールコーン トマト

材料調達都合(天候や農作物の生育状況など)により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 8月31日は やさいの日



### 「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

<p>1日の必要量は、三食に平均的に分けてとれば、楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。</p>	<p>生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようでも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが小さくなり、たっぷり食べられます。</p>	<p>緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ビーマン、ほうれん草など)は油で調理(揚げ物、油炒めなど)すると、ビタミンAの吸収が良くなります。</p>	<p>煮汁の中に栄養がとけているので、スープ(具たくさん汁・ポトフなど)にして飲むと良いでしょう。</p>
<p>野菜を三食に平均的に分けてとろう</p>	<p>煮るとたっぷり食べられる!</p>	<p>ビタミンAの吸収が良い</p>	<p>栄養がとけている</p>