



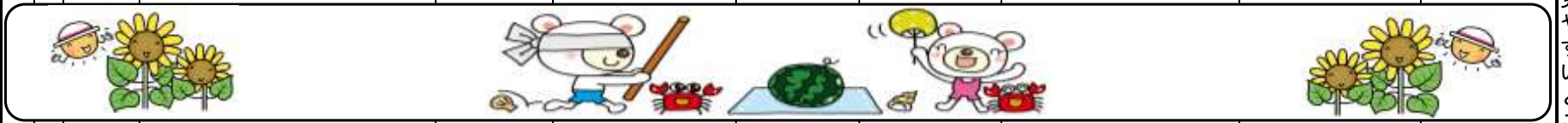
8月給食だより



2020年

朝日町立さみさと小学校

日 曜	よてひにんがて	お知らせ	食 品 名						
			(1群) 赤	(2群)	(3群)	緑	(4群)	(5群) 黄	(6群)
			魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類	
おもに体をつくるもとになる食品			おもに体の調子を整えるもとになる食品			おもにエネルギーのもとになる食品			
3月	牛乳	ひやしうどん しろえびのかきあげ ミニトマト シューアイス	たまご とりにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう しろえび	にんじん ミニトマト	たまねぎ ごぼう きゅうり	うどん こむぎこ さとう	米油	
4火	牛乳 こめこ パン	スパニッシュオムレツ わふうサラダ フルーツポンチ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	きゅうり バナナ、たまねぎ キャベツ、だいこん	パン、米こ、じゃがいも さとう、ゼリー、でんぷん みかん・パイナップル・もものかんづめ	米油	
5水	牛乳 ごはん	ぶたにくのバーベキューソースいため ニラとたまごのスープ	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	いんげん ニラ	しょうが、とうもろこし にんにく、ほししいたけ たまねぎ、しょうが	米 さとう でんぷん	米油	
6木	牛乳	ひやしちゅうか あげはるまき いちごスティックケーキ	ぶたにく ハム にまし、コンニャク	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ、ねぎ、いちご たけのこ、きゅうり たまねぎ、もやし	ちゅうかめん こむぎこ、こめこ さとう、でんぷん	米油、ごま ラード ごま油	



24月	牛乳 カレー ピラフ	コロッケ たまごとトマトのスープ	えび、ベーコン とりにく、ぶたにく にまし、さやアヒ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース トマト、きぬさや	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン	米 じゃがいも パンこ、さとう	米油 バター
25火	牛乳 がたん パイ コッペ	れいせいトマトスパゲティ かさいサラダ	ツナ えび	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく、キャベツ たまねぎ、きゅうり えだまめ、ホールコーン	パン、みかんのかんづめ ドライパイナップル、ほしぶどう スパゲティ、さとう	米油
26水	牛乳 そぼろ どん	やさいのみそしる	とりにく たまご うすあげ、みそ	ぎゅうにゅう	グリーンピース	しょうが、しめじ キャベツ、もやし たまねぎ	米 さとう でんぷん	米油
27木	牛乳 こもく チャーハン	やきぎょうざ チンゲンサイのスープ	やきぎょうざ 一人2こ	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん、こまつな チンゲンサイ、ニラ	キャベツ、ねぎ たまねぎ、ほししいたけ しょうが、にんにく	米 こむぎこ でんぷん	米油 ラード ごま油
28金	牛乳 ごはん	やきにくいため こふきいも なすとあつあげのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	もやし なす たまねぎ	米 じゃがいも	米油 ごま油
31月	牛乳 ごはん	なつやさいカレー にんじんのごまドレッシングサラダ とやまのヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト、ブロッコリー かぼちゃ、アスパラガス	にんにく、しょうが セロリー、ホールコーン たまねぎ、なす	米 じゃがいも	米油 カレールウ ごま

※ 太字は地場産食材です。

☆都合により献立を変更する場合があります。

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

野菜料理を+1皿食べましょう。

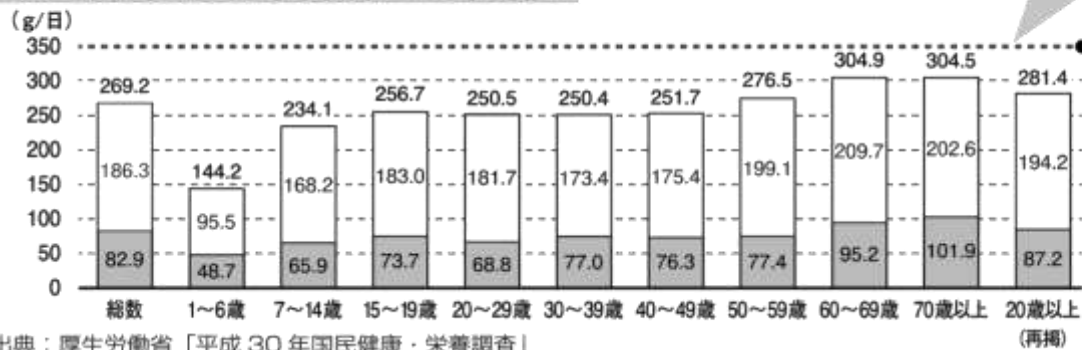
野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



1日にとりたい野菜の量

350g（うち緑黄色野菜120g）

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

8月31日は
やさい
野菜(831)の日!

☆☆☆給食の野菜料理で+1皿!☆☆☆

チンゲンサイのスープ

材料
干しいたけ
鶏肉
にんじん
木綿豆腐
チンゲンサイ
ねぎ
塩・こしょう・料理酒
しょうゆ・ごま油

作り方
1 干しいたけを水(湯)で戻す。
2 Aを食べやすい大きさに切る。
3 干しいたけの戻し汁と2を煮て、Bで調味する。

A
B

にんじんのゴマドレッシングサラダ

材料
にんじん
ブロッコリー
キャベツ
(缶)コーン
塩・こしょう
ゴマドレッシング
白すりごま

作り方
1 Aを食べやすい大きさに切る。
2 1を茹でて水冷する。
3 水気を切った2と(缶)コーン、塩・こしょう、ゴマドレッシング、白すりごまを和える。

A

切り干し大根のごま酢和え

材料
切り干し大根
こまつな
にんじん
しょうゆ・酢
砂糖
白すりごま

作り方
1 切り干し大根を水で戻す。
2 1とAを食べやすい大きさに切る。
3 2を茹でて水冷する。
4 水気を切ってBで和える。

A
B

