

予 定 献 立 表

2023年8月16日～8月31日

《 ミニ栄養メモ 》



日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
16日 (水)	バターロール・クワッサン・目玉焼 コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・めかじきの香味焼・お浸し ぜんまい油揚げ・みそ汁	ご飯・豚肉みそ漬焼 酢の物・けんちん汁・漬物	1664
17日 (木)	パン・マーガリン・ほうれん草のスープ 三色野菜スクランブル・フルーツ・牛乳	カレーライス モロヘイヤサラダ・ジョア	ご飯・鶏肉のトマト醤油 南瓜煮付・焼茄子・みそ汁	1729
18日 (金)	ご飯・一口がんも含め煮 磯香和え・みそ汁・漬物	つけラーメン・くろ棒 フルーツ・牛乳	ご飯・ぶりの塩焼・お浸し 酢の物・豚汁	1534
19日 (土)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ ポテのポタージュ・フルーツ・牛乳	ご飯・からすがれい和風ムニエル ひじき煮・お浸し・みそ汁	ご飯・サーロインステーキ フレンチサラダ・みそ汁	1770
20日 (日)	ご飯・鯖塩麹漬焼・にら卵 みそ汁・塩もみ	そうめん・天ぷら 梨・牛乳 	ご飯・鶏肉オレンジソース・つみれ汁 トマトとかいわれ和え物・佃煮	1638
21日 (月)	バターロール・マーガリン・ポトフ クリームチーズ・フルーツ・牛乳	ご飯・和風ポークソテー 卵の花炒り・煮昆布・みそ汁	ご飯・八宝菜 オクラおろし・華風スープ 	1631
22日 (火)	ご飯・納豆・ポテト煮付 みそ汁・ゆかり和え	冷やしたぬきそば 乳菓まんじゅう・フルーツ・牛乳	ご飯・肉豆腐orゴーヤーチャンプルー【選択食】 もやしと竹輪和え物・めかぶ・みそ汁	1643
23日 (水)	パン・マーガリン・ハムエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	タコライス・わかめスープ  ソーダゼリー	いわし蒲焼丼 もやし和え物・みそ汁	1653
24日 (木)	ライ麦ロール・レーズンロール・ツナサラダ コーンポタージュ・巨峰・牛乳 	ご飯・豚ヒレ肉のピカタ・みそ汁 セロリのきんぴら・浅漬	ご飯・赤魚照煮・冷奴 くるみ和え・みそ汁	1640
25日 (金)	ご飯・さんま生姜煮・なめこ汁 野菜きんぴら風・ふりかけ	冷麦・長芋の和風ハンバーグ 和菓子・フルーツ・牛乳	ご飯・たらのホイル焼・みそ汁 そばつゆマリネ・もずく酢の物	1582
26日 (土)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ 白菜のスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鮭の塩焼・のた芋 お浸し・みそ汁	ご飯・茄子とつくね煮 塩昆布和え・みそ汁	1583
27日 (日)	ご飯・しらすねぎ炒り卵 切干大根煮付・みそ汁・漬物	冷し中華(ごまだれ)・桃まんじゅう フルーツ・牛乳	ご飯・コロケ盛合せ レバー生姜煮・のっぺい汁	1564
28日 (月)	クルクルブルーベリーパン・巣ごもり卵 キャベツのミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・マーボー豆腐 きゅうりの華風和え・わかめスープ	ご飯・バーベキューチキン おろし和え・みそ汁・佃煮 	1624
29日 (火)	ご飯・納豆・市松煮 みそ汁・梅干	お好み焼・豆腐のうすくずスープ ババロア・牛乳	ご飯・あじの塩焼orほっけの干物【選択食】 卵豆腐・お浸し・みそ汁	1607
30日 (水)	パン・マーガリン・ポテトベーコン蒸焼 クラムチャウダー・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉の塩こうじ焼 えび大根・トマトサラダ・みそ汁	ご飯・鯖のみそ煮 土佐和え・酢の物・清汁	1680
31日 (木)	ミルクロール&コーヒロール・ベーコンエッグ 豆のスープ煮・フルーツ・牛乳	レタスとハムの炒飯・華風スープ 大根とくらげ和え物	ご飯・ピーマンの肉詰め ポテト煮付・ごま豆腐・清汁	1651

～暑い季節に不足しがちな栄養素 1～

【1】暑い季節に不足しがちな栄養素って？

水に溶ける「ビタミンB1」「ビタミンC」と一部の「ミネラル類」は、汗と一緒に出ていってしまうので不足しがちに。また、暑さで胃腸の機能が低下すると、食事が減ったり、さっぱりしたものを好むようになると「たんぱく質」も不足しやすくなります。

例えばそうめん(1食100g)を具をトッピングせずに食べた場合、たんぱく質量は約10g。1日のたんぱく質摂取量は、15～64歳の男性で65g、18歳以上の女性で50gが推奨されています。1食あたり20gは摂りたいところですが、これでは全然足りていませんよね。給食では、具たくさんの麺類だったり、他におかずがあるのは、たんぱく質の事を考えている事もあります。

【2】各栄養素の働きと含まれる主な食品

ここからは各栄養素の働きと、どんな食品に多く含まれているかをご紹介します。

●ビタミンB1

ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きがあります。特にねぎ・玉ねぎ・にんにくなどに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収率をアップしてくれます。

★B1が多く含まれる食品→豚肉・卵・玄米・アボカドなど

<お知らせ>

*22日夕と29日夕の選択食は16日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

