

日	曜	牛乳	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		材料・kcal たんぱく質 脂質(kcal)	メモ
				たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
12	木		むぎごはん ビビンバ ナッツごぼう ワンタンスープ					米 麦 三温糖 油 三温糖 小麦粉 ワンタンの皮	643 26.2 25		
13	金		おぼろすし さんまのカボスレモンに やさいのおかかあえ とうふのすまししる おつきみだいふく	まぐろ さんま	昆布	にんじん	干し椎茸 枝豆 レモン果汁 カボス果汁	米 三温糖 さつまいもでん粉 砂糖	691 25.9 28		十五夜献立
17	火		ロールパン ホットドッグようウィンナー じゃがいものクリームに ナタデココいりヨーグルトあえ	ウィンナー		トマトケチャップ		小麦粉 砂糖 三温糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	701 27.8 38		
18	水		むぎごはん マーボーとうふ ちゅうかさラダ オレンジ	豚肉 豆腐 みそ		葉ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ	米 麦 三温糖 片栗粉 三温糖	609 26.6 26		
19	木		むぎごはん ホキのやさいあんかけ なっとう(夕し) こくしょうしる	ホキ		にんじん ビーマン	玉ねぎ しめじ	米 麦 片栗粉 三温糖 (上白糖)	625 26.0 27		
20	金		にんじんピラフ とりのピリからやき きのこサラダ にくだんごいりやさいスープ やきプリンタルト	まぐろ 鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ エリンギ 椎茸 にんにく	米 麦 三温糖 三温糖 小麦粉 砂糖	666 28.0 30		
24	火		ガーリックトースト ポークビーンズ コールスローサラダ バナナ		脱脂粉乳	パセリ	にんにく	小麦粉 砂糖 三温糖 三温糖	622 22.9 35		
25	水		むぎごはん チキンカレー だいずとツナのサラダ なし	鶏肉	ヨーグルトチーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ	米 麦 じゃがいもでん粉 砂糖 三温糖	666 23.5 27		大仁小なし
26	木		むぎごはん さばのみそに ちくさあえ かきたましる ぎょうぼう	鯖 みそ		小松菜 にんじん	しょうが キャベツ しらたき	米 麦 三温糖 三温糖 片栗粉	612 24.8 25		田京幼なし
27	金		むぎごはん チンジャオロース はるさめサラダ たまごとうふのスープ とうにゅうプリン	豚肉		青ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが だけのこ	米 麦 片栗粉 三温糖 春雨 三温糖 片栗粉 砂糖 水あめ	640 25.8 26		
30	月		うどん カレーうどんのしる やさいとツナのおひたし いかリングフライ にゅうさんいりりょう	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 根菜ねぎ	小麦粉 片栗粉 三温糖 三温糖 小麦粉 パン粉 乳酸飲料	602 24.9 27		北小なし

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
 ※仕入れの状況により献立が変わることがあります。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。

8月31日 野菜の日

「8・3・1=やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価を届けてもらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人 食料品流通改善協会(当時)などが定めました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロチノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になるにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、野菜だけを食べればよいということではなく、さまざまな食品から調った栄養をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせて、調理の仕方でも工夫してみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質

- にんにく 硫化アリル
- アスコルビン
- βカロテン・βカロテン
- リコピン
- なす
- シゲロール
- トマト
- アントシアニン
- しょうが

夏に気をつけたい食中毒

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則——食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことには注意ください

- 生の肉や魚を扱うときは、包丁・まな板、手をよく洗う。
- 肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。
- 切った野菜は、生野菜は2時間以内、調理済みの野菜は2時間以内に食べるようにし、すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、湯め直すときはボコボコと沸騰するまで火にかけて、

75℃以上

75℃以上

