

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		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんずいかぶつ	ししつ			
8/27	火	☺	食パン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	800 33.3 29	大仁中開始 大仁小開始 北小なし 幼稚園なし	
			メイプルジャム		寒天			水あめ グラニュー糖 メイプルシロップ				
			チキンポークハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが にんにくペースト	砂糖 片栗粉	油 豚脂			
			フレンチサラダ			小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油			
			ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト トマトケチャップ	玉ねぎ セロリー	マカロニ 三温糖	油			
			オレンジ			オレンジ						
28	水	☺	麦ごはん					米 麦		800 29.2 22	北小開始 幼稚園なし	
			キーマカレー	豚肉		にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ ひよこ豆	でん粉 小麦粉 三温糖	油			
			海藻サラダ	まぐろ	海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖	ごま油			
			グレープゼリー				ぶどう果汁	砂糖				
29	木	☺	麦ごはん					米 麦		742 35.9 22	幼稚園なし	
			豚キムチ	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 糠床ねぎ	三温糖	油 ごま油			
			ひじきサラダ	まぐろ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆	三温糖	ごま油			
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ		じゃがいも				
30	金	☺	鶏五目ごはん	鶏肉		にんじん	ごぼう 干し椎茸	米 もち米 三温糖	油	803 26.7 29	幼稚園なし	
			ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉 コーンフラワー ライ麦粉	油			
			三色ピーマンの胡麻和え			青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	もやし		ごま ごま油			
			じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも				
			お米みかんタルト	豆乳			みかん果肉 みかん果汁	水あめ 砂糖 米粉 コーンフラワー でん粉	油 ショートニング			
9/2	月	☺	わかめごはん		わかめごはんの素			米 麦		820 27.1 31	幼稚園なし	
			キャベツ入り平つくね	鶏肉 えんどう豆たんぱく	かつお節		ガーリック ｷﾊﾞﾀ しょうが	でん粉 砂糖	豚脂			
			かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 みそ		かぼちゃ さやえんどう	しょうが	片栗粉 三温糖	油			
			えのきのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	えのきたけ					
9/3	火	☺	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		752 29.4 26		
			さつまいもコロッケ						油			
			ピーンスサラダ	まぐろ		にんじん	れんこん 枝豆 マローファットピース ガル パソネ レットキチニ	三温糖	ごま油			
			チキンスープ	鶏肉		小松菜 にんじん	玉ねぎ	マカロニ				
			オレンジ				オレンジ					
4	水	☺	麦ごはん					米 麦		807 28.5 27		
			ハヤシライスの具	豚肉		にんじん トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ しめじ		油			
			ハムサラダ	ハム	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油			
			グレープフルーツ			グレープフルーツ						
5	木	☺	麦ごはん					米 麦		766 31.2 22		
			豚のしょうが焼き	豚肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ	三温糖	油			
			ゆかり和え			にんじん	キャベツ ゆかり					
			駿河汁	いわしボール 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう 干し椎茸					
			プリン		牛乳 脱脂粉乳			砂糖 水あめ				
6	金	☺	麦ごはん					米 麦		751 33.7 24		
			鮭の塩焼き	鮭								
			ひじきの煮物	油揚げ ひじき		にんじん さやいんげん		三温糖	油			
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん	さといも				
			巨峰			巨峰						
9	月	☺	麦ごはん					米 麦		796 31.8 27	幼稚園なし	
			鱈の竜田揚げ	鱈				しょうが	片栗粉			油
			春雨の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ	春雨 三温糖	ごま ごま油			
			キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ					
			梨			梨						
10	火	☺	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		789 33.8 34		
			いちごジャム					いちご	水あめ グラニュー糖			
			かぼちゃグラタン	鶏肉	生乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	油 バター			
			大豆サラダ	まぐろ 大豆		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油			
			マカロニスープ			にんじん	玉ねぎ しめじ	マカロニ				
11	水	☺	麦ごはん					米 麦		727 29.5 20		
			肉じゃが	豚肉		にんじん さやえんどう	玉ねぎ しらたき	じゃがいも 三温糖	油			
			焼きししゃも	ししゃも								
			みそけんちん汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根	ごま油				



裏面もあります♪

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
12	木		麦ごはん					米 麦		783 31.3 24	
			ピビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たけのこ 大豆もやし	三温糖	油 ごま油		
			ナッツごぼう			ごぼう	三温糖 小麦粉	アワード ごま 油 ごま油			
			ワンタンスープ		きくらげ	キャベツ 根深ねぎ		ワンタンの皮			
13	金		おぼろ寿司	まぐろ	昆布	にんじん	干し椎茸 枝豆	米 三温糖		819 30.5 27	十五夜献立
			さんまのカボスレモン煮	さんま			レモン果汁 カボス果汁	さつまいもでん粉 砂糖			
			やさいのおかか和え		かつお節	小松菜 にんじん	キャベツ				
			豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのき茸	麩			
17	火		ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		921 35.9 39	
			ホットドッグ用ウィンナー	ウィンナー		トマトクチャップ		三温糖			
			じゃがいものクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 油		
			ナタデココ入りヨーグルト和え		ヨーグルト	バナナ みかん ナタデココ		砂糖			
18	水		麦ごはん					米 麦		737 31.9 25	
			マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		葉ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	三温糖 片栗粉	油 ごま油		
			中華サラダ	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖	ごま ごま油		
			オレンジ				オレンジ				
19	木		麦ごはん					米 麦		786 34.0 27	
			ホキの野菜あんかけ	ホキ		にんじん ビーマン	玉ねぎ しめじ	片栗粉 三温糖	油		
			納豆(タレ)	大豆	(かつお節)			(上白糖)			
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん 干し椎茸	さといも	ごま油		
20	金		にんじんピラフ	まぐろ		にんじん パセリ	玉ねぎ	米 麦	バター	793 34.9 28	
			鶏のピリ辛焼き	鶏肉					ごま油		
			きのこサラダ	ハム		にんじん	キャベツ しめじ エリンギ 椎茸 にんにく	三温糖	油 オリーブ油		
			肉団子入り野菜スープ	つくね		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ				
24	火		焼きプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン		
			ガーリックトースト		脱脂粉乳	パセリ	にんにく	小麦粉 砂糖	バター		
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん トマトクチャップ グリンピース	玉ねぎ	三温糖	油		
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	三温糖	油		
25	水		バナナ				バナナ				
			麦ごはん					米 麦		812 28.6 26	大仁小なし
			チキンカレー	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	じゃがいも でん粉 砂糖	油		
			大豆とツナのサラダ	まぐろ 大豆		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油		
梨				梨							
26	木		麦ごはん					米 麦		760 31.8 20.9	田京幼なし
			鯖のみそ煮	鯖 みそ			しょうが	三温糖			
			千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	三温糖	ごま油		
			かきたま汁	豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉			
27	金		巨峰				巨峰				
			麦ごはん					米 麦		764 31.3 26	
			チンジャオロース	豚肉		青ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが たけのこ	片栗粉 三温糖	油 ごま油		
			春雨サラダ	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ	春雨 三温糖	ごま ごま油		
卵と豆腐のスープ	豆腐 卵		葉ねぎ	玉ねぎ	片栗粉						
30	月		豆乳プリン	豆乳				砂糖 水あめ			
			うどん					小麦粉		801 33.5 24	北小なし
			カレーうどんの汁	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉 三温糖	油		
			野菜とツナのお浸し	まぐろ		小松菜	キャベツ しょうが もやし	三温糖	ごま		
いかリングフライ	するめいか 大豆たんぱく				小麦粉 パン粉 でん粉	油					
			乳酸飲料				乳酸飲料				

※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・3・1=やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもらい、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、野菜だけを食えばいいということではなく、さまざまな食品から満遍なく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、調理の仕方も工夫してみましよう。

**野菜に含まれる主な抗酸化物質**

にんにく	硫化アリル	フロコリ	かぼちゃ	リコピン	なす	ジンゲロール
ねぎ	にら	αカロテン・βカロテン	にんじん	トマト	アントシアニン	しょうが



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。夏場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。

**こんなことにご注意ください**

- 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。
- 生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。
- 切って確認!

★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップをふたをして冷蔵庫へ。

**つけない** 手、調理器具、野菜などは、よく洗う。

**増やさない** 生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する。

**やっつける** 肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する。**75℃以上**