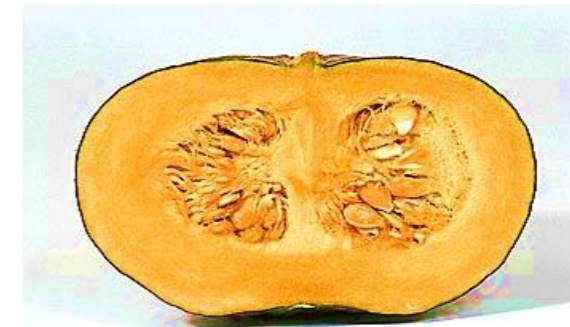


# 2020年度8月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	チャーハン 鶏のから揚げ 春雨サラダ 中華コーンスープ	NEG丸ロール60g チキンミートローフ 大根とじゃこの和風サラダ キャベツと大豆のトマトスープ 牛乳	ごはん 赤魚の煮つけ 鶏ひき肉とじゃがいものカレー炒め 豚汁	ごはん 五目和風オムレツ 豚しゃぶサラダ かぼちゃともやしのみそ汁 ヨーグルト(コアコアりんご)
材料名および使用量(g)	サラダ油 1 にんにく 0.05 おろししょうが 0.15 * 鶏もも肉 15 酒 0.4 塩 0.4 濃口しょうゆ 1.2 みりん 0.4 長ネギ 15 にんじん 5 玉ねぎ 5 ピーマン 8 精白米 72 * 鶏もも肉 75 酒 4.5 しょうが 2 にんにく 0.9 濃口しょうゆ 3 * 小麦粉 6.2 コーンスターチ 3.1 ベーキングパウダー 1.5 塩 0.2 こしょう 0.02 なたね油 5 春雨 5 * きゅうり 8 にんじん 10 黄パプリカ 4 穀物酢 1.6 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 1.6 ごま油 1.6 しいたけ 5 白菜 15 にんじん 15 * 卵液 15 クリームコーン 2.5 鶏ガラスープの素 2 酒 5 塩 0.5 こしょう 0.02	* NEG丸ロール60g 1 * 鶏ひき肉 63.2 玉ねぎ 24 にんじん 20 ごはん 6.8 ごぼう 3 塩 0.5 こしょう 0.01 ナツメグ 0.01 みそ 5.7 大根 18 にんじん 5 ちりめんじゃこ 5 * きゅうり 6 カットわかめ 1.5 かつお節 1 穀物酢 2.25 サラダ油 2.4 濃口しょうゆ 1.8 * キャベツ 12 * 大豆 8 コーン・冷凍 5 鶏ガラスープの素 1.5 塩 1 こしょう 0.02 * ホールトマト 20 オリーブ油 1 * 牛乳 1本	精白米 75 赤魚 50 しょうが 1.2 酒 9 砂糖 1 みりん 1.7 濃口しょうゆ 1.25 * 鶏ひき肉 35 にんにく 0.05 おろししょうが 0.2 玉ねぎ 20 グリンピース(冷凍) 2 じゃがいも 30 にんじん 20 砂糖 2.2 濃口しょうゆ 3.6 カレー粉 0.4 塩 0.2 こしょう 0.02 サラダ油 0.5 * 豚ばら・脂付 10 さつまいも 10 大根 15 * 突きこんにやく 20 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 65 * ハム 15 にんじん 10 しめじ 7 玉ねぎ 15 ひじき 0.4 * 卵液 50 砂糖 1 塩 0.2 濃口しょうゆ 1 サラダ油 1 水 15 だし昆布 0.08 かつお節 0.24 濃口しょうゆ 1.35 みりん 1.35 コーンスターチ 0.45 * キャベツ 20 * 豚肉 25 にんじん 10 * すりごま 3 にんにく 0.01 砂糖 0.9 穀物酢 5 濃口しょうゆ 5 サラダ油 6.5 かぼちゃ 25 * 緑豆もやし 10 かつお昆布だし 140 みそ 10 * ヨーグルト(コアコアりんご) 1
	エネルギー 688kcal	エネルギー 562kcal	エネルギー 541kcal	エネルギー 646kcal
中学年				



Q. これは夏に収穫できる野菜の切り口です。  
何の野菜かわかるかな？



撮影: 関戸 勇

正解は・・・かぼちゃ

かぼちゃの濃い黄色には、βカロテンという栄養素がたくさん含まれています。  
日焼けすると、体の中に「活性酸素」という体をさびさせるものが生まれます。βカロテンには、それを消す効果「抗酸化作用」があります。

【その他の野菜】

トマトの赤い色「リコピン」



なすのむらさき色「アントシアニン」



も抗酸化作用があります。

夏野菜を食べて、つかれにくい体にしましょう。