

2021年度8月 帝塚山学院小学校 予定献立表



1日にとりたい野菜の量は350g(うち緑黄色野菜120g)ですが、日本人の平均量は269.2g(目標の約75%)で不足しています。
野菜には良い効果がありますので、野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、こんな効果が期待できます！

<p>肌を丈夫にする</p> <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p>	<p>便秘を予防する</p> <p>食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p>	<p>高血圧を予防する</p> <p>カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。</p>	<p>食べ過ぎを防ぐ</p> <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p>
--	---	--	---

◆1・2・3年生 ご飯量変更希望について◆

	米飯量(g)				
	特大	大	中	小	極小
低学年	150	130	110	90	70
中学年	170	150	130	110	90

丼、カレーなどのときは20g増し

1学期の米飯量から変更を希望される場合は9月1日(水)までに、連絡帳で担任にご連絡ください。
9月6日(月)から、ご希望の米飯量で対応させていただきます。

※締切日で決まった白ごはん量は、1学期間は継続して食べていただきますよう、よろしくお願いいたします。

日・曜	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	親子丼 ほうれん草の海苔あえ 高野豆腐と大根のみそ汁 ヨーグルト(コアコアいちご)	ごはん チンジャオロース かまぼこきゅうりの春雨サラダ 白菜ともやしの中華スープ	NEGロールパン60g ミラノ風カツレツ キャベツとハムのサラダ にんじんとしめじの洋風スープ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 豚肉と小松菜の卵炒め じゃがいも油揚げのみそ汁	夏野菜のカレーライス オリジナルドレッシングサラダ 牛乳 ミニフィッシュ
材料名および使用量(g)	精白米 75黄	精白米 65黄	* NEGロールパン60g 1こ黄	精白米 65黄	精白米 75黄
	* 鶏もも肉 75赤	* 豚バラ 85赤	* 豚ヒレ 60赤	* 大西洋さけ 80赤	* 合いびき肉 70赤
	酒 0.7	酒 0.4	塩 0.45	塩 0.64	かぼちゃ 40緑
	玉ねぎ 40緑	濃口しょうゆ 0.8	こしょう 0.02	酒 3	玉ねぎ 30緑
	にんじん 15緑	おろししょうが 0.9	* 小麦粉 1.8	* 豚バラ 30赤	* なす 20緑
	エリンギ 2緑	コーンスターチ 1.5	* 卵液 1.6	酒 0.15	コーン・冷凍 5緑
	* かまぼこ 3赤	玉ねぎ 20	* パン粉 10	濃口しょうゆ 0.15	ホールトマト 10緑
	三つ葉 1緑	ピーマン 20	バジリコ 0.01	* こまつな 25	ホールトマト 10緑
	* 卵液 40赤	赤パプリカ 7	* 粉チーズ 10	にんじん 10	にんにく 0.1緑
	かつお昆布だし 8	黄パプリカ 5	サラダ油 5	* 卵液 15	サラダ油 0.5黄
	薄口しょうゆ 2.4	* オイスターソース 4	ホールトマト 30	にんにく 0.01	塩 0.1
	濃口しょうゆ 2.4	濃口しょうゆ 4.5	にんにく 0.02	濃口しょうゆ 5	* カレールー 12
	砂糖 5.5	みりん 4.5	オリーブ油 0.5	鶏ガラスープの素 0.5	水 85
	みりん 0.4	砂糖 2.25	塩 0.1	こしょう 0.02	* レタス 12
	塩 0.3	サラダ油 0.5	こしょう 0.01	塩 0.5	* ツナ 4.7
	コーンスターチ 1.6	* かまぼこ 6	* キャベツ 30	サラダ油 0.5	きゅうり 5
	* ほうれん草 20	* 緑豆春雨 4	にんじん 6	* じゃがいも 15	ブロッコリー 10
	にんじん 4	にんじん 8	きゅうり 6	* 油あげ 3	* トマト 2.1
	のり 4	きゅうり 15	コーン・冷凍 3	カットわかめ 0.5	サラダ油 2.5
	砂糖 1	穀物酢 1.7	* ハム(ロース) 11	* 豆腐 15	穀物酢 1.5
みりん 0.4	塩 0.3	玉ねぎ 10	水 130	玉ねぎ 1	
濃口しょうゆ 4	薄口しょうゆ 0.4	オリーブ油 3.2	だし昆布 0.65	にんじん 0.36	
* 高野豆腐 3	砂糖 2	* マヨネーズ 1.75	* かつお節 2.08	にんにく 0.05	
大根 15	ごま油 0.7	白ワイン 1.25	みそ 10	* りんご 2.5	
玉ねぎ 12	白菜 15	塩 0.3		塩 0.18	
万能ねぎ 0.5	* 緑豆もやし 6	こしょう 0.01		砂糖 0.18	
かつお昆布だし 140	チンゲンサイ 20	にんじん 6.8		* ウスターソース 0.36	
みそ 10	しょうが 3	しめじ 3		マスタード(練り) 0.04	
* ヨーグルト(コアコアいちご) 1こ	にんにく 0.02	玉ねぎ 10		はちみつ 0.18	
	鶏ガラスープの素 2	パセリ・乾 0.01		* 牛乳 1本	
	コーンスターチ 3	ブイヨン 2.5		* ミニフィッシュ 1袋	
	塩 0.5	サラダ油 0.5			
	砂糖 2	* 牛乳 1本			
	薄口しょうゆ 0.8				
	サラダ油 0.05				
エネルギー	711kcal	687kcal	644kcal	648kcal	768kcal

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの *:アレルギーを含む食材