

# きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

5月

「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（平成28年度）



## やさいた 野菜をもっと食べよう

1日に食べたい野菜の量は350g以上（成人1日当たり）です。

しかし、現代の食生活は野菜の摂取量が少ないといわれます。

（平成26年国民健康・栄養調査の野菜摂取量の平均値292.3g）



### 野菜の働きは？

ビタミン類が、皮膚や粘膜などを強くします。また、体の抵抗力を高めるため、かぜをひきにくくしてくれます。

カルシウムや鉄などのミネラルは、血や骨・歯をつくるもとになります。

食物繊維が便秘や生活習慣病の予防に役立ちます。



### 350gの野菜の量は？

350gの野菜の目安は、生野菜なら、両手3杯分になります。



また、350g以上のうち、緑黄色野菜を120g以上、淡色野菜を230g以上食べることが理想的とされています。

### 野菜をしっかり食べるコツは？

#### ① 朝・昼・夕の3食に分けてとる。

3回に分ければ、無理なく食べることができます。

朝ごはんにも意識して野菜を食べましょう。



#### ② 加熱調理して食べる。

野菜は火を通した方がかさが減り、量が食べられます。



#### ③ 汁ものには野菜をたっぷり入れる。

煮汁の中に野菜の栄養素が溶け出すので、汁ごと食べられる

具だくさんのみそ汁やスープがおすすめです。



## 5月の予定こんだて表

（牛乳は、毎日あります。）

尾道市学校給食会（小学校）栗北調理場B

日	曜	こんだて名			おもな食品（食品のはらき）			エネルギー kcal/100g
		主食	おかず（主菜・副菜）	あか ＜主に体をつくるもとになる＞	みどり ＜主に腸子を整えるもとになる＞	き ＜主にエネルギーのもとになる＞		
2	月	麦ごはん	手巻きごはん すまし汁 かしわもち	牛乳のり（愛知） まぐろフレーク（中西部太平洋） 油揚げ とり肉 わかめ（瀬戸内）	レモン果汁 たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	紫 麦 マヨネーズ かしわもち	783 299	
6	金	ごはん	ササミフライ ゆでキャベツ みそ汁	牛乳 ささみ 豆腐 油揚げ わかめ（瀬戸内） 中みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	紫 小寒粉 パン粉 油 じゃがいも	682 381	
9	月	ごはん	あじの照り焼き せん大根 けんちん汁	牛乳 あじ（ニュージーランド） とり肉 豆腐 油揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ	紫 油 こんにゃく でんぶん	624 377	
10	火	味付けパン	焼きビーフン ひじきのナムル 角チーズ	牛乳 豚肉 ひじき（長崎） 角チーズ	キャベツ 干しいたけ（九州） たまねぎ にんじん 小松菜 もやし ねぎ	味付けパン ビーフン 油 ごま油 白ごま さとう	663 470	
11	水	ごはん	納豆 五目きんぴら ごまあえ	牛乳 納豆 とり肉	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん きゅうり キャベツ	紫 こんにゃく さとう 油 白ごま	613 345	
12	木	食パン	チリカンコンサント ワンタンスープ 甘夏ゼリー	牛乳 豚肉 白いんげん とり肉	にんにく たまねぎ パセリ トマト にんじん もやし 干しいたけ（九州） にら	食パン パン粉 さとう 油 ワンタン 甘夏ゼリー	625 318	
13	金	ごはん	ちくわのいそべ揚げ ゆでキャベツ 相性汁	牛乳 ちくわ 青のり（愛知） 豚肉 白みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	紫 小寒粉 油 じゃがいも こんにゃく	678 366	
16	月	ごはん	肉じゃが さわやか漬	牛乳 牛肉 きざみ昆布（北海道）	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり レモン果汁	紫 じゃがいも こんにゃく さとう 油	610 309	
17	火	小型リッチパン	山菜うどん ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 油揚げ まぐろフレーク（中西部太平洋）	たまねぎ にんじん 山菜 ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	小型リッチパン うどん マヨネーズ	647 300	
18	水	ごはん	八宝菜 いり大豆 メロン	牛乳 いか（ペルー） 豚肉 うずら卵 かんぴょう 大豆	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ（九州） さやいんげん メロン	紫 油 さとう でんぶん 白ごま	631 466	
19	木	アップルパン	たごボール 中華スープ	牛乳 たご（瀬戸内） 青のり（愛知） 豚肉 松かつお（中西部太平洋） 豆腐	にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ（九州） もやし チンゲン菜	アップルパン 小寒粉 油 ごま油	689 335	
20	金	ごはん	さばのみそ煮 キャベツのかり和え 切り干し大根の煮物	牛乳 さば（岩手） さつまあげ 油揚げ とり肉	キャベツ 切り干し大根 さやいんげん にんじん 干しいたけ（九州）	紫 油 さとう	726 336	
23	月	ごはん	ハンバーグ ゆでキャベツ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャベツ チンゲン菜 にんじん たまねぎ	紫 さとう じゃがいも	606 322	
24	火	小型味付けパン	たらこスパゲティ アスパラサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン たらこ（アラスカ） チキンハム	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム アスパラガス にんにく キャベツ とうもろこし	小型味付けパン スパゲティ 油 さとう	606 287	
25	水	麦ごはん	ビビンバ かきたま汁 いよかんゼリー	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 わかめ（瀬戸内） 卵	にんにく 山菜 小松菜 さとう にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	紫 麦 油 白ごま さとう ごま油 でんぶん いよかんゼリー	649 349	
26	木	味付けパン	ビーフン イタリアンサラダ	牛乳 牛肉 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	味付けパン 油 じゃがいも 上新粉	631 303	
27	金	ごはん	かつおの揚げ煮 そら豆の塩ゆで もずく汁	牛乳 かつお（静岡） もずく（沖縄） とり肉 豆腐 中みそ	しょうが そらめめ たまねぎ にんじん ねぎ	紫 でんぶん 油 さとう 白ごま	692 379	
30	月	ごはん	アスパラと肉のみそ炒め 春雨スープ	牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン 豆腐	にんじん アスパラガス たまねぎ もやし にら	紫 さとう でんぶん 春雨	604 293	
31	火	セサミパン	ポークビーンズ げんきサラダ	牛乳 大豆 豚肉 チキンハム きざみ昆布（北海道） かつお節（中西部太平洋）	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	セサミパン じゃがいも 油 さとう	663 338	

※ 小型リッチパン・アップルパン・セサミパンには、マーガリンを使用しています。

※ アップルパンにはドライアップル、セサミパンには黒ごまを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。★赤字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	654kcal	26.3g	19.7g	346mg	2.4mg	233μg	0.47mg	0.50mg	28mg	4.3g	2.4g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。