

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日	曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
		主食	おかず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のかい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	カルシウム (mg)		
20	木	ごはん	ポークカレー 甘藷ゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	米 上新粉 じゃがいも 甘藷ゼリー	油	631 258
21	金	セサミパン	チキンピーズ 角チーズ	大豆 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ	セサミパン じゃがいも さとう	油	657 427
24	月	ごはん	豚汁 ひじきの佃煮	豚肉 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 ひじきの佃煮	にんじん ねぎ	ごぼう	米 こんにゃく じゃがいも		603 306
25	火	ごはん	厚揚げのコロコロマーボー 味付け小魚 みかんゼリー	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 味付け小魚(瀬戸内)	にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ しょうが	米 さとう でんぷん みかんゼリー	油 ごま油	694 465
26	水	味付パン	トマトシチュー 豆乳プリン	豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ	味付パン じゃがいも 豆乳プリン	油 上新粉	629 284
27	木	ごはん	八宝菜 小女子の佃煮	いか(パルー) 豚肉 うずら卵	牛乳 小女子の佃煮	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ	米 さとう でんぷん	油	597 307
28	金	リッチパン	ポトフ アーモンド	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	リッチパン じゃがいも	アーモンド	644 321
31	月	ごはん	ドライカレー フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし みかん パイナップル 白桃	米 パン粉 レモンゼリー	油	679 268

※ リッチパン、小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。
 ※ 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。
 ※ 小型黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
642	23.7	20.4	330	86	2.4	191	0.39	0.43	15	3.8	1.7



カラフル野菜は健康色!

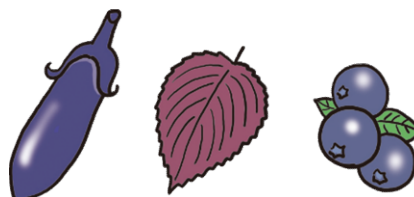
8月31日は「野菜の日」です。野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩を豊かにすると、食欲が増すだけでなく健康にもよさそうなことが分かってきました。

赤



トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

紫



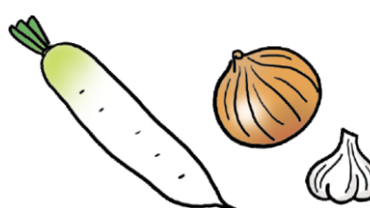
なす、赤しそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。

黄



野菜やくだもの黄色やだいたい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

白



大根などの辛み成分には殺菌作用、玉ねぎニンニクにはビタミンB1の働きを助ける硫化アリルが含まれています。

※ 今年度は夏期休業期間が短縮されることに伴い、8月に給食を実施します。
 気温が高く、食中毒警報発令中であることから、衛生面に配慮した献立の給食となります。

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。