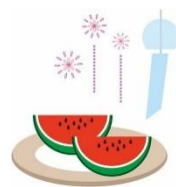




よていひょう こんだて予定表



令和8年8月

むつ市防災食育センター

日曜日	曜日	献立名				使用する主な食品			エネルギー(Kcal)	
		主食	飲み物	おかず	つけるもの かけるもの	からだづくしよく 体を作る食品	あつちから 熱や力のもとになる食品	からだちょうしよく 体の調子を整える食品	たんぱく質(g)	糖質(g)
24	月	 ごはん	 牛乳	なつやさいかレー フルーツヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう、とりにく、チー ズ、ヨーグルト	ごはん、カレールウ、さんおんと う	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 なす、かぼちゃ、にんにく、りん ご、みかん、もも、パインアップ ル	小 722	中 910
25	火	 ごはん	 牛乳	わかどりてりやき ほうれんそうのなめたけあえ つみれじる		ぎゅうにゅう、わかどりてりや き、いかボール、とうふ、みそ	ごはん	ほうれんそう、カリフラワー、え のきたけ、まいたけ、だいこん、 にんじん、ねぎ、ごぼう	小 542	中 663
26	水	 そうめん	 牛乳	サラダそうめん(ぐ) タコでたこやき ソファールヨーグルト(プレーン)	つゆ	ぎゅうにゅう、とりにく、たま ご、ヨーグルト	そうめん、たこやき、あぶら	もやし、きゅうり、にんじん	小 568	中 626
27	木	 ごはん	 牛乳	ポークチャップ ひじきのサラダ だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき に、チーズ、あぶらあげ、みそ	ごはん、あぶら、でんぶん、ごま あぶら	たまねぎ、こまつな、ピーマン、 にんじん、だいこん	小 582	中 728
28	金	 ごはん	 牛乳	さけしおやき メンマといとこんのいためもの あつあげともやしのみそしる あおもりプリン		ぎゅうにゅう、さけしおやき、ぶ たにく、あつあげ、みそ	ごはん、ごまあぶら、プリン	メンマ、いとこんにやく、にんじ ん、ほししいたけ、もやし、ねぎ	小 592	中 720
31	月	 ごはん	 牛乳	はるまき ホイコーロー くきわかめのスープ ととやき(チョコ)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、くきわ かめ、とうふ	ごはん、はるまき、あぶら、さん おんとう、でんぶん、ととやき	キャベツ、にんじん、ピーマン、 ほししいたけ、ねぎ、にんにく、 たまねぎ	小 674	中 801
									92.0	116.6



- 献立、使用する材料等は急遽変更することがあります。ご理解ください。
- 食物アレルギー等のご確認は、29品目食物アレルギー対応給食用献立表をご覧ください。
- 給食では、昆布、かつお節、煮干し等を使用して出汁を取っています。
- ソースやドレッシング類には、魚介エキスが含まれていることもあります。

がつにち
8月31日は
やさしい
野菜の日

にちグラムいじょうやさいたべ
1日350g以上の野菜を食べよう!

8月31日は「野(8)菜(31)の日」です。

野菜には体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などがたっぷり含まれています。

毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが、

厚生労働省「健康日本21」で勧められています。

グラム
350gってどのくらい?



生で刻んで大体両手に3杯分の量になります。

そのうち緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、

トマト、ピーマン、人参など)は全体の1/3

(両手1杯分)ほどを目安にしましょう。

ちょうしょくめやさいふそく
朝食を抜くと野菜が不足します!



いちにちグラムやさいとまいしょくグラム
1日350gの野菜を取るとすると、毎食120gの

けいさんなまやさいりょうてばいかなつやさい
計算になり生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら

かたてりょうてしよくぶんめやす
片手にのる量が1食分の目安です。

ほかしよくふそくぶん
他の2食で不足分をカバーするのは、意外に

たいへん
大変なので、しっかり朝食でも食べましょう。