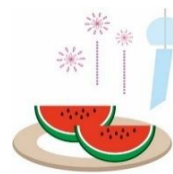




アレルギーこんだて予定表



令和8年8月

むつ市防災食育センター

日	曜日	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	体を作る食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質(g)	糖質(g)
24	月	 ごはん		なつやさいかレー フルーツポンチ		とりにく	ごはん、カレールウ、あぶら、も もゼリー	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 657	中 815
25	火	 ごはん		わかどりてりやき ほうれんそうのなめたけあえ つまれじる		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 447	中 533
26	水	 そうめん		サラダそうめん(ぐ) タコでたこやき クレープ(ヨーグルトふう)	つゆ	とりにく	そうめん、たこやき、あぶら、ク レープ	もやし、きゅうり、にんじん	小 422	中 479
27	木	 ごはん		ポークチャップ ひじきのサラダ だいこんのみそしる		ぶたにく、ひじきに、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 471	中 579
28	金	 ごはん		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 りんごゼリー		さけしおやき、ぶたにく、あつあ げ、みそ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、ゼ リー	メンマ、いとこんにゃく、にんじ ん、ほししいたけ、もやし、ねぎ	小 475	中 565
31	月	 ごはん		はるまき ホイコーロー くきわかめのスープ ガトーショコラ		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、ガトーショ コラ	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 614	中 706
									99.4	117.0



- 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。

8月31日は
野菜の日

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。

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。

朝食を抜くと野菜が不足します!



1日350gの野菜を取るとすると、毎食120gの

計算になり生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら

片手にのる量が1食分の目安です。

他の2食で不足分をカバーするのは、意外に

大変なので、しっかり朝食でも食べましょう。