



8月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)

海老名市教育委員会

令和元年

ひ に ち	こんだてめい		ざいりょうめい				エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地
	主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (<small>そ の 他</small>)							
30 金	ごはん 牛乳 てりやきチキン コロコロスープ アップルシャーベット	ごはん 牛乳 じゃがいも・油	牛乳 てりやきチキン ベーコン・だいず	きやべつ・たまねぎ・コーン・にんじん・えだまめ アップルシャーベット	調味料(その他) やさいブイヨン・塩・こしょう	今日の「コロコロスープ」は、海老名市で防災備蓄している飲料水を使います。9月1日は防災の日です。防災について考える日にしましょう。	693	26.9	23.3	1.1	じゃがいも 北海道・青森 たまねぎ 北海道 にんじん 北海道・青森 だいこん 北海道・青森 ねぎ 秋田・岩手 きやべつ 群馬・岩手 えのきだけ 長野・新潟 コーン 北海道 えだまめ 秋田 豚肉 群馬・茨城 ベーコン 関東 鶏肉 宮崎 牛乳 神奈川・千葉・ 群馬・岩手・栃木・ 北海道・宮城・ 静岡・山形 米 海老名・神奈川・ 山形

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

【牛乳・乳製品を知ろう！】

牛乳には、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれています。



牛乳に含まれる栄養素

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

【普通牛乳 200ml (206g) 当たり】

エネルギー	138kcal	カルシウム	227mg	ビタミン B2	0.31mg
たんぱく質	6.8g				
脂質	7.8g				
炭水化物	9.9g				
水分	180g				
灰分	1.4g				



牛乳は、体へのカルシウム吸収率が、とても良いのが特徴です。



いろいろな乳製品



カルシウム

乳製品以外にも、大豆・大豆製品や小松菜などの野菜、ごま、小魚、海そうなどに多く含まれます。カルシウムは、主に骨や歯に必要な栄養素の一つで、特に成長期には、しっかり摂取しておく必要があります。カルシウムは不足しやすいため日々の食事の中に、積極的に取り入れるようにしましょう。



「8・3・1＝やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人 食料品流通改善協会(当時)などが定めました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物せんいに加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくく、多くの研究によってわかっています。しかし、野菜だけを食べればいいということではなく、さまざまな食品からまんべんなく栄養素をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養素に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせることが大切です。

抗酸化物質とは・・・体の酸化を抑える働きのあるもの

野菜に含まれる主な抗酸化物質



《苦手な野菜も一口食べてみよう！》

子どものころ野菜が苦手でも、大人になると、野菜の苦みやにおい(香り)がおいしと感じるようになっていわれています。苦手な野菜でも「絶対食べない」と思い込まずに一口チャレンジしてみましょう！

苦手な野菜は、細かく刻んだり、調理を工夫することで食べやすくなります。ぜひ、試してみてください。



『なす』

なすは、ミートソースなどに入れると、食べやすくなります。油との相性が良く揚げ物にしてもおいしく食べられます。



『ピーマン』

ピーマンは、ナッツやツナなどといっしょに、油で炒めると、苦みがおさえられます。しっかりした味付けをすると、食べやすくなります。



『きのこ』

きのこ類は、油との相性がよく、しっかり炒めることで旨みが増します。細かく刻んで、ハンバーグに入れてもおいしく食べられます。

8月の海老名産

～食材紹介～

・米

