



8

月

分

献

立

表



注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付)は付け合せの事です。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
			1 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 白菜のおかか和え 味噌汁 862 キロカロリー	2 ご飯 塩サバ 又は春巻き じゃが芋の金平 味噌汁 969 キロカロリー	3 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 大根サラダ 味噌汁 ジュース 733 キロカロリー
5 ご飯 鶏天 キャベツとハムの和え物 味噌汁 839 キロカロリー	6 ご飯 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとささみの胡麻酢和え 味噌汁 818 キロカロリー	7 ご飯 ホキのホイル焼き 又はオムレツ マカロニサラダ 味噌汁 636 キロカロリー	8 味ご飯 ぶっかけうどん 冷奴 果物 692 キロカロリー	9 ご飯 和風ハンバーグ 切干大根のサラダ 味噌汁 781 キロカロリー	10 食パン ビーフシチュー 野菜サラダ 牛乳 758 キロカロリー
12 振替休日	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16 カレーライス 野菜サラダ デザート 804 キロカロリー	17 ご飯 鶏肉のホイル焼き こんにやくと卵の煮物 味噌汁 777 キロカロリー
19 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 950 キロカロリー	20 ご飯 冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 果物 870 キロカロリー	21 ご飯 鯖のカレーマヨ焼き 又は鶏のカレーマヨ焼き 春雨の酢の物 味噌汁 730 キロカロリー	22 ご飯 スコッチエッグ ほうれん草の和え物 味噌汁 757 キロカロリー	23 ご飯 ポークピカタ 竹輪とこんにやくの金平 味噌汁 767 キロカロリー	24 ロールパン 和風スパゲティー 野菜サラダ カフェオレ 974 キロカロリー
26 ご飯 アジのフライ 又は牛肉コロッケ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 デザート 668 キロカロリー	27 ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきの煮物 味噌汁 651 キロカロリー	28 ご飯 鶏肉のピリ辛焼き くらげの中華和え 味噌汁 675 キロカロリー	29 ご飯 皿うどん シュウマイ 漬物 954 キロカロリー	30 ご飯 牛肉の柳川風 さつま芋の煮物 味噌汁 ジュース 718 キロカロリー	31 休み

☆栄養一口メモ☆

8/31は野菜の日！夏野菜を食よう！

夏野菜は色が鮮やか

夏野菜の特徴の1つは、色が鮮やかであることです。

この鮮やかな色は、ビタミンやポリフェノールなどの栄養素が色となって現れたもので、これらの栄養素が暑さに負けない体づくりを助けてくれます。

その他にも夏野菜には、汗で失われやすい水分・ミネラルなどが豊富に含まれており、ほてった体を冷やす働きもあります。

夏野菜を積極的に取り入れ、暑さを乗り切りましょう。



《色鮮やかな夏野菜》

トマト  
なす  
かぼちゃ  
ゴーヤー  
パプリカ

ピーマン  
きゅうり  
とうもろこし  
ズッキーニ  
オクラ など