



こんだてひょう ~野菜を食べよう!~



なんと!なんぼろ!
今月の平均栄養価
熱量:815 kcal
蛋白質:30.5 g
脂質:25.2g 塩分:3.6g
*種類の汁含む

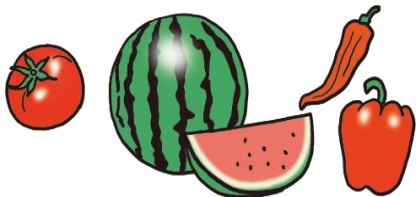
日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名
16月			17火	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦	18水	ごはん	南幌産きたくりん	19木	ごはん	南幌産きたくりん
			ハヤシライス	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たまねぎ・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルウケチャップ・ソース・バター	きゃべつのみそ汁		キャベツ・人参・高野豆腐・みそ・だし汁	中華スープ		春雨・鶏肉・玉ネギ・青梗菜・人参・干椎茸・中華だし・鶏ガラスープ・醤油・塩・胡椒	
			みかんとパインのゼリー和え	みかん缶・パイン缶 甘夏みかんゼリー(りんご含む)	ふつら肉団子2こ		鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む	ピビンバの具		豚肉・にんにく・生姜・酒・味醂・砂糖・醤油・赤味噌・豆板醤・米油・もやし・ほうれん草・人参・ごま油・ごま	
23月	肉うどん	豚肉・玉ネギ・小松菜・人参・長ネギ・干椎茸・昆布・砂糖・醤油・味醂・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ)	24火	ごはん	南幌産きたくりん	25水	ごはん	南幌産きたくりん	26木	ごはん	南幌産きたくりん
			キャベツキムチ鍋	豚肉・豆腐・キャベツ・人参・ごぼう・生姜・キムチの素・味噌・ごま・だし汁	春雨スープ		春雨・豚肉・白菜・人参・中華だし・塩・醤油・胡椒	豆腐のみそ汁		豆腐・油揚げ・小松菜・味噌・だし汁	
			若鶏のごま照り焼き	鶏・小麦・乳・大豆・ごま・豚含む	ケチャップボール2こ		豚・鶏・小麦・大豆・ごま・りんご含む	肉春巻		小麦・大豆・豚含む	
			大根の煮物	大根・さつま揚げ・こんにゃく・人参・昆布・砂糖・醤油・味醂・米油・だし汁	まぜまぜコーンピラフの具		コーン・ウインナー・玉ネギ・バター・醤油	ツナ和え		ツナ・もやし・人参・醤油	
もやしナムル	もやし・きゅうり・人参・砂糖・ごま油・醤油・塩	27金	麦ごはん	南幌産きたくりん・国産米粒麦	27金	夏野菜カレー	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・ピーマン・枝豆・コーン・カレールー・ウスターソース・ニンニク・生姜・バター・ケチャップ・りんご・フルーツツツツネ・チーズ	キャベツサラダ	キャベツ・きゅうり・かにかま・砂糖・醤油・ごま油・柑橘果汁入り酢・ごま		
ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		アセロラゼリー	レモン果汁含む							
とんこつラーメン	豚肉・メンマ・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・長ネギ・きくらげ・ごま・ごま油・醤油・塩・胡椒・鶏ガラスープ・豚骨ラーメンスープ (パックラーメン…南幌産ゆめちから)		31火	ごはん		南幌産きたくりん	お知らせ * 牛乳は、毎日つきます。 * 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。 * だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。 * 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。 今月の献立から… 19日(木)…ピビンバの具はご飯に混ぜて食べましょう。 27日(金)…1年に1度の夏野菜カレーの日です。今年は南幌産のピーマンも入っていますよ。 ★ うどん類は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン類・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。				
ひじきぎょうざ3こ	豚・鶏・ごま・大豆・小麦含む	大根のみそ汁	大根・油揚げ・人参・大根・味噌・だし汁	さばのみそ煮	国産さば・道産味噌使用(さば・小麦・大豆含む)	じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋・豚挽肉・大豆・焼き竹輪・人参・米油・砂糖・醤油・味醂・だし汁・片栗粉				
牛乳プリン	北海道産牛乳使用										



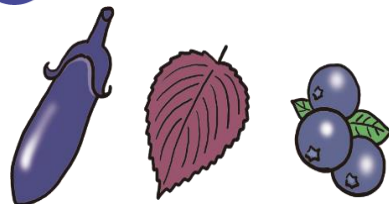
カラフル野菜は健康色!

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りを豊かにすると、食欲が増すだけでなく健康にもよさそうなのがわかってきました。

赤



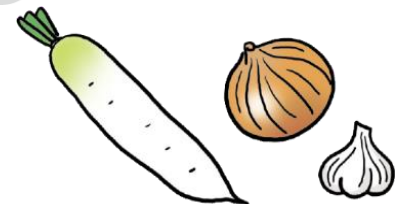
紫



黄



白



ほかには どのようなカラフル野菜があるかな~?