

8月予定献立

*牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
22日 始業式 	23日 ゆであげスパゲティミートソース 青のりポテト 牛乳プリン 乾スパゲティ、オリーブ油、 菜種油、パセリ/豚挽肉、玉 ねぎ、人参、大豆、マッシュ ルーム、セロリ、にんにく、 菜種油、小麦粉、トマトジュ ース、醤油/じゃが芋、菜種油、青のり/ア リ(牛乳、加糖練乳、寒天)	24日 ピリカラ冷やしラーメン 厚揚げとさつま芋の甘煮 果物 ゆでラーメン/ハム、人参、 きゅうり、ホールコーン、ご ま油、ラー油、白ごま、醤油、 味噌、玉ねぎ、生姜、にんに く/厚揚げ、さつま芋、醤油、 片栗粉/すいか	25日 コーンピラフ 高野豆腐のフライ フルーツカクテル 胚芽米、大麦、バター、ベー コン、玉ねぎ、人参、ホール コーン、マッシュルーム、パ セリ、菜種油/高野豆腐、醤 油、小麦粉、白ごま、鶏卵、 パン粉、菜種油/みかん缶、 パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、 夏みかん缶、りんごジュース	26日 ごはん マーボー豆腐 かわいいフライ/中濃ソース ナムル ごはん/豆腐、豚挽肉、生姜、 にんにく、菜種油、人参、長 ねぎ、干し椎茸、味噌、醤油、 ごま油、片栗粉/フライ(かわいい、 小麦粉、パン粉、片栗粉)、 菜種油/ほうれん草、もやし、 人参、醤油、ごま油、白ごま
29日 黒コッペパン ベーコンシチュー あさりのスパゲティサラダ 果物 パン/ベーコン、じゃが芋、 玉ねぎ、人参、パセリ、小麦 粉、バター、菜種油、牛乳、 豆乳、チーズ、スキムミルク /あさり、生姜、醤油、スパ ゲティ、きゅうり、人参、菜 種油、味噌、ごま油、白みそ /冷凍みかん	30日 ごはん 野菜カレー ほうれん草とコーンのサラダ ごはん/豚肉、玉ねぎ、かぼ ちゃ、人参、なす、さやいん げん、ぶなしめじ、セロリ、 りんご、生姜、にんにく、菜 種油、小麦粉、カレールー、 トマト缶、醤油/ほうれん草、 ホールコーン、白ごま、菜種 油、醤油	31日 冷やしためきうどん(えび入り) チーズポテト 果物 ゆでうどん/あさり、えび、 人参、春菊、ごぼう、切り干 し大根、ひじき、小麦粉、鶏 卵、菜種油、つと、ほうれん 草、長ねぎ、干し椎茸、醤油 /じゃが芋、バター、チーズ、 牛乳、スキムミルク/パイン 缶	★献立名の下に、使用している主な食材を記載していま す。 ★調味料は、基本的に、味噌、醤油を記載しています。 ★だしやベースになるスープは、削り節、昆布、煮干し、 鶏がら、豚骨、鶏がらスープ(液体)、豚骨スープ(液体) を使用しています。 ★果物は、入荷状況により変更になることもあります。 ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物に は、甲殻類が混入している場合があります。 ※使用食材等について、ご不明な点がございましたらお 問い合わせください。	

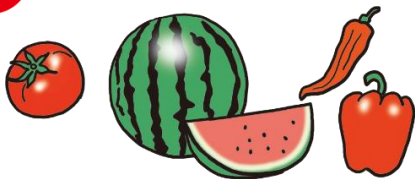
カラフル 野菜 は 健康色！

夏から秋にかけて、北海道では色々な野菜が採れます。

最近では、野菜や果物に含まれる栄養だけでなく、色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されていま
 す。野菜や果物で食卓の彩りを豊かにすると、食欲が増すだけでなく、健康にもつながることがわかっ
 てきました。

赤

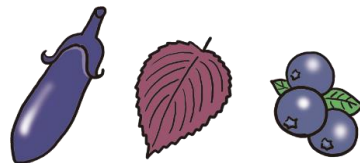
リコピン



トマトやすいかの色素には、生活習慣
 病の予防効果が期待されています。

紫

アントシアニン



なすや赤じそ、ブルーベリーに含まれる
 色素です。「目にやさしい」といわれてい
 ます。

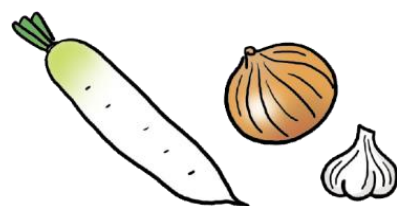
黄

カロチノイド



黄色、橙色、赤色の色素は、総じて「カ
 ロチノイド」といい、強い抗酸化作用を
 もちます。

白



大根や玉ねぎ、にんにくには辛み成分が
 あります。殺菌作用があるとされていま
 す。