



# 8月の予定献立表

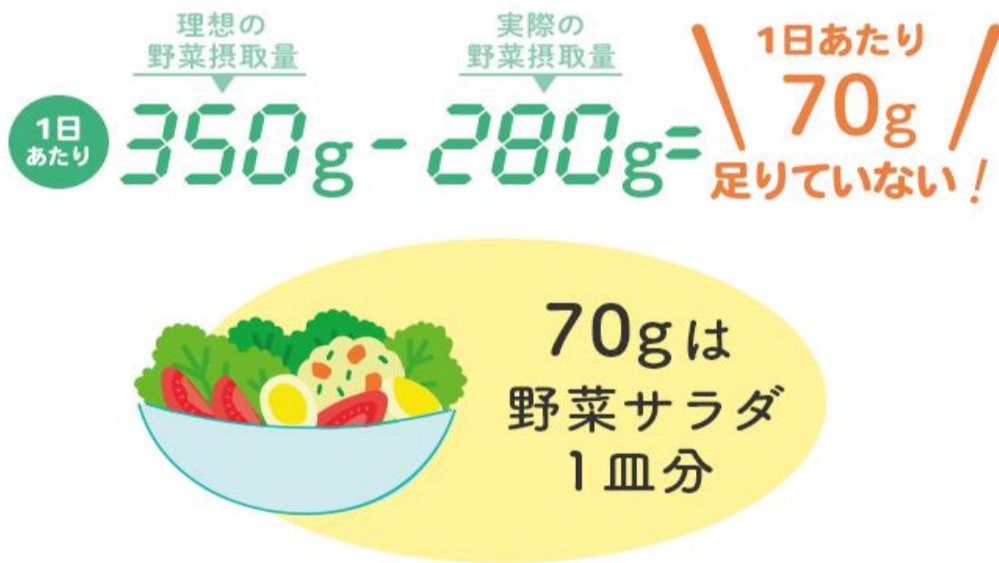


日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品 血や肉、骨になる食品	緑色の食品 体の調子を整える食品	黄色の食品 熱や力のもとになる食品	
24	水	<b>給食回数調整日(お弁当の日)</b>				
25	木	ごはん 肉豆腐 切干大根炒め	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 ちくわ 油揚げ	にんじん たまねぎ 白菜 しいたけ ねぎ 切干しだいこん	ごはん 米ぬか油 上白糖 こんにゃく	708 kcal 28.1 g 17.2 g 2.3 g
26	金	ごはん 肉団子(2こ) もやし炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	にんじん もやし キャベツ 小松菜 ねぎ	ごはん ごま油 じゃがいも	770 kcal 30.9 g 21.9 g 3.5 g
29	月	ソフトパン 和風スパゲティ(ペンネ) 野菜スープ ブルーベリータルト	牛乳 ウィンナー ミートボール	にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 ほうれん草 大根 キャベツ コーン ブロッコリー	パン マカロニ 米ぬか油 ブルーベリータルト	757 kcal 25.8 g 25.0 g 4.0 g
30	火	ごはん チキンカレー フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム 水煮 トマト缶 もも みかん りんご	ごはん じゃがいも 米ぬか油	777 kcal 23.1 g 15.5 g 2.3 g
31	水	食パン りんごジャム トマトスープパスタ 三色ソテー	牛乳 ベーコン ウィンナー	りんご たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー スズキニ トマト缶 えだまめ コーン	パン 米ぬか油 マカロニ	829 kcal 31.3 g 33.9 g 4.2 g

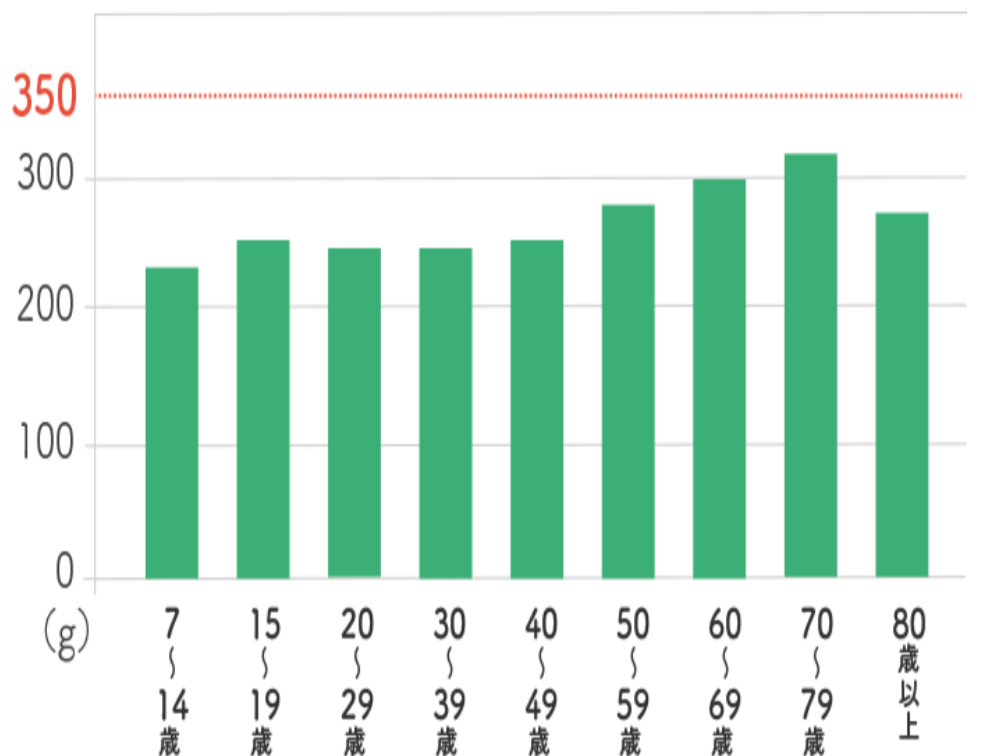
\*献立は都合により変更になることがあります。\*牛乳は毎日つきます。

## 野菜食べていますか？

厚生労働省が策定した、健康政策「健康日本21」の中で示されている野菜の摂取目標量は350gです。各年代別を見ても、目標量に達していないことがわかります。20歳以上の摂取量の平均は281.4g。1日約70g足りていません。



## 年代別の野菜摂取量



厚生労働省 平成30年「国民健康栄養調査」

## 不足している野菜70gはどれくらい？

70gの野菜というと、トマト(小)で1/2個、ブロッコリーは1/3株、キャベツ(大)は葉にして約1枚です。



トマト(小) 1/2個



ブロッコリー 1/3株



キャベツ 約1枚

## 野菜をあと70gとるためのポイント

350gの野菜を調理すると、小鉢5皿分くらいの料理になります。従って、1日に小皿(小鉢)5皿の野菜料理を食べることで、目標の350gを食べることができます。朝・昼・夕に1~2皿ずつで、1日5皿を目指しましょう。

