

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	1群+2群+3群+4群+5群+6群 たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
1 火	牛乳 鶏肉うどん もうかざめのフライ 大根と油揚げのツナサラダ	鶏肉, もうかざめ, 油揚げ, まぐろ缶	飲用牛乳	にんじん, こまつな	干し椎茸, しめじ, 大根,ねぎ, 玉葱	うどん, 小麦粉, パン粉	油	688 kcal 35.1 g 382 mg 2.5 g
2 水	牛乳 ピビンバ スパイシーポテト わかめスープ	豚肉, ベーコン, 豆腐	飲用牛乳, わかめ	こまつな, にんじん	生姜,たけのこ, ぜんまい, もやし, にんにく, 大根,ねぎ	米,粒麦, 上白糖, じゃがいも	油,ごま, ごま油	673 kcal 28.1 g 393 mg 8.7 g
3 木	牛乳 ピロシキ風パン ボルシチ ひよこ豆のサラダ あんず	豚肉,大豆, ひよこめめ, レンズまめ, ハム	飲用牛乳, サワークリーム	にんじん, トマト缶, 赤パプリカ	にんにく,生姜, 玉葱,キャベツ, ビート,あんず きゅうり, 黄パプリカ	パン, はるさめ, でん粉, じゃがいも	油	687 kcal 34.0 g 355 mg 2.5 g
4 金	牛乳 ごはん 鶏の唐揚げ(カレー味) ボン酢和え かきたま汁	鶏肉,油揚げ, 大豆,豆腐, たまご	飲用牛乳	だいこん葉, こまつな, にんじん	生姜,大根, もやし,レモン, 玉葱	米,粒麦, でん粉, 小麦粉	油	779 kcal 34.2 g 376 mg 2.1 g
7 月	牛乳 ちらし寿司 にゅうめん 七夕ゼリー	油揚げ,あなご, なると,鶏肉	飲用牛乳, 昆布,寒天	にんじん, 赤パプリカ, こまつな	れんこん, 干し椎茸, かんぴょう, 黄パプリカ, えのき,パイン, ナタデココ	米,三温糖, そうめん, グラニュー糖	油	716 kcal 25.4 g 328 mg 2.7 g
8 火	牛乳 大学芋風トースト ハッシュドポーク 小松菜ツナサラダ	豚肉,まぐろ缶	飲用牛乳	こまつな, にんじん	玉葱,しめじ, マッシュルーム, もやし,大根, きゅうり	食パン, 上白糖, 小麦粉	マーガリン, ごま,油	694 kcal 25.2 g 343 mg 2.2 g
9 水	牛乳 レバー入りカレーライス マヨドレサラダ 冷凍みかん	豚肉,レバー, 大豆,まぐろ缶	飲用牛乳, ひじき	にんじん, こまつな, だいこん葉	生姜,にんにく, 玉葱,切干大根, 冷凍みかん	米,粒麦, じゃがいも, 上白糖, 小麦粉	油,ごま, マヨネーズ, ごま油	781 kcal 26.2 g 403 mg 2.3 g
10 木	牛乳 わかめごはん 太刀魚の竜田揚げ みぞれ和え 鶏と冬瓜のスープ	たちうお, 油揚げ,鶏肉	飲用牛乳, わかめ	だいこん葉, こまつな	大根,レモン, とうがん,ねぎ	米,粒麦,でん粉, 上白糖	油	715 kcal 28.2 g 320 mg 2.5 g
11 金	牛乳 小松菜と鶏のペンネ ハムとコーンのサラダ はちみつレモケーキ	鶏肉,ハム	飲用牛乳	こまつな, にんじん	にんにく,玉葱, キャベツ, セロリ, きゅうり, コーン, レモン	ペンネ,上白糖, はちみつ,小麦粉	油, オリーブ油	738 kcal 27.5 g 350 mg 2.1 g
14 月	牛乳 五色ご飯 さんまの塩焼き 厚揚げとじゃこのサラダ ゼリー(グレープorマスカット)	鶏肉,油揚げ, さんま,生揚げ	飲用牛乳, ひじき, じゃこ, 寒天	にんじん, こまつな	大根,はくさい, ぶどう, マスカット	米,粒麦, さといも, こんにゃく, 三温糖, 上白糖	油,ごま	701 kcal 27.8 g 396 mg 1.8 g
15 火	牛乳 シュガートースト マカロニサラダ チャウダー	ハム,鶏肉, ベーコン, レンズまめ, 豆乳	飲用牛乳, 牛乳, 粉チーズ	にんじん, こまつな	玉葱,きゅうり, コーン,しめじ, キャベツ	食パン, グラニュー糖, マカロニ, じゃがいも, さつまいも, 小麦粉	マーガリン, マヨネーズ, 油,バター	715 kcal 28.6 g 381 mg 2.4 g
16 水	牛乳 きしめん 手羽元の塩焼き 厚揚げと小松菜のごま和え フルーツカクテル	鶏肉,油揚げ, かまぼこ, 粉かつお, 鶏手羽元, 生揚げ	飲用牛乳	こまつな, にんじん	干し椎茸,大根, ねぎ,はくさい, 黄桃缶,白桃缶, パイン缶, みかん缶, ナタデココ	きしめん, さといも, 三温糖	ごま	625 kcal 34.3 g 443 mg 2.5 g
17 木	牛乳 チキンパエリア トルティーヤ マカロニサラダ	鶏肉,たまご, 豆乳,ハム	飲用牛乳	ピーマン, 赤パプリカ, にんじん	にんにく,玉葱, きゅうり,コーン	米,粒麦, じゃがいも, マカロニ	オリーブ油, じゃがいも, 油, マヨネーズ	751 kcal 31.1 g 286 mg 2.2 g

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫ができて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある!

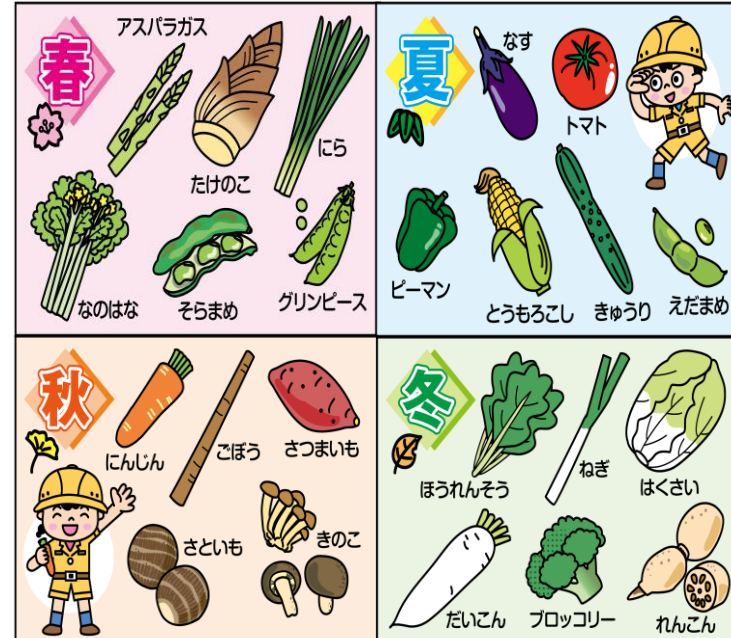
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう! ……



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。