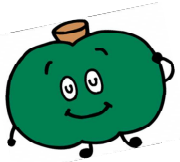
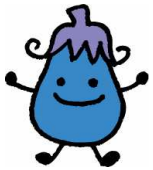
令和6年度　**8月**　# きゅうしょくこんだて表　紀の川市立　河南学校給食センター

| 木 29 | 金 30 |
|---|---|
| △ **牛乳** 667kcal<br>**トマトたっぷりハヤシライス**<br>○ こめ 90　△ぎゅうにく 7<br>△ ぶたにく 18　□たまねぎ 100<br>□ にんじん 20　□トマト 15<br>ハヤシルウ　ウスターソース<br>こしょう　コンソメ<br>**フルーツポンチ**<br>□ みかん 20　□パイン 20<br>はちみつレモンゼリー 20<br>ナタデココ 20 | △ **牛乳** 641kcal<br>○ **ごはん**<br>△ **しろみざかなのフライ**<br>○ あげあぶら 5<br>**マカロニサラダ**<br>○ マカロニ 8　□きゅうり 20<br>□ キャベツ 15　△ロースハム 8<br>○ さとう 0.7　しお　す<br>こしょう　マヨネーズ<br>**かぼちゃのみそしる**<br>□ かぼちゃ 20　□たまねぎ 25<br>□ えのきたけ 5　□ねぎ 5<br>みそ　だし |

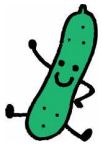


かぼちゃ：
β(べーた)カロテンやビタミンC(しー)・E(いー)、食物繊維(しょくもつせんい)が多(おお)く含(ふく)

なす：
体(からだ)を冷(ひ)やす働(はたら)きがあることから夏(なつ)バテ防止(ぼうし)やポリフェノールの抗酸化力(こうさんかりょく)があります。

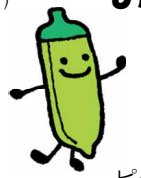


きゅうり：
95%(ぱーせんと)以上(いじょう)が水分(すいぶん)です。ビタミンK(けい)、葉酸(ようさん)、ビタミンC(しー)、カリウム、銅(どう)が含(ふく)まれ、特(とく)にビタミンK(けい)を多(おお)く含(ふく)まれています。



とうもろこし：
たんぱく質(しつ)や脂質(ししつ)、ビタミン、ミネラルをバランスよく含(ふく)んでいます。食物繊維(しょくもつせんい)も豊富(ほうふ)なので、おなかの調子(ちょうし)を整(ととの)えてキレイにしてくれます。

## おいしい夏野菜をいっぱい食べよう！



オクラ：
独特(どくとく)の粘(ねば)りがあり、この粘(ねば)り成分(せいぶん)であるペクチンにはおなかの調子(ちょうし)を整(ととの)える作用(さよう)があります。ビタミンやミネラルが豊富(ほうふ)に含(ふく)まれています。

ピーマン：
緑色(みどりいろ)のピーマンは未熟果(みじゅくか)で完熟(かんじゅく)すると黄色(きいろ)や赤色(あかいろ)に変(か)わります。
ビタミンC(しー)、クロロフィルが豊富(ほうふ)に含(ふく)まれています。

トマト：
緑黄色野菜(りょくおうしょくやさい)の代表的存在(だいひょうてきそんざい)です。血液(けつえき)をサラサラにするリコピンが豊富(ほうふ)に含(ふく)まれています。
栄養価(えいようか)の高(たか)い食(た)べ物(もの)と知(し)られています。

ゴーヤ：
緑黄色野菜(りょくおうしょくやさい)ではなく淡色野菜(たんしょくやさい)です。ビタミンC(しー)が豊富(ほうふ)です。苦味成分(にがみせいぶん)には血糖値(けっとうち)やコレステロールを低下(ていか)させる働(はたら)き、夏(なつ)バテ防止(ぼうし)、食欲増進(しょくよくぞうしん)が期待(きたい)されています。

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

## なつばてしていませんか？

あつさがきびしいこのきせつ、なつばてにならないようにきをつけましょう。なつばてになると、しょくよくがなくなったり、つかれやすくなったりします。えいようバランスのわるいしょくせいかつでおこりやすいので、つめたいもののとりすぎや、かたよったしょくじにならないようにきをつけましょう。

### ＜３つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

| 食品グループ | ○‥おもにエネルギーのもとになる食品 | | △‥おもに体をつくるもとになる食品 | | □‥おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 栄養素 | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質（カルシウム） | ビタミン | 無機質 |