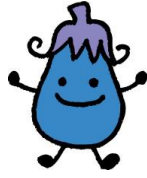


かぼちゃ:
βカロテンやビタミン
C・E、食物繊維が多く
含まれています。



なす:
体を冷やす働きがある
ことから夏バテ防止や
ポリフェノールの抗酸
化力があります。

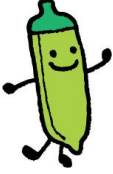


きゅうり:
95%以上が水分です。
ビタミンK、葉酸、ビタミ
ンC、カリウム、銅が含
まれ、特にビタミンKを
多く含まれています。



おいしい夏野菜をいっぱい食べよう!

オクラ:
独特の粘りがあり、この粘
り成分であるペクチンには
おなかの調子を整える作
用があります。ビタミンやミ
ネラルが豊富に含まれて
います。



ピーマン:
緑色のピーマンは未熟
果で完熟すると黄色や
赤色に変わります。
ビタミンC、葉緑素が豊
富に含まれています。



トマト:
緑黄色野菜の代表的存
在です。血液をサラサラ
にするリコピンが豊富に
含まれています。
栄養価の高い食べ物と
知られています。

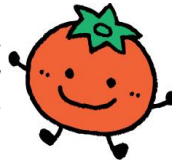


Table with 2 columns: Item name and kcal. Includes items like 牛乳 (715kcal), ごはん (675kcal), 豚肉のしょうが炒め, etc.

川原小学校のみなさんが農家の
方と作ったじゃがいも、たまねぎ、
人参を使う予定です。

Main menu table with columns for days 4-8 and 11-15. Each day lists a meal with ingredients and kcal. Includes items like 豚肉のしょうが炒め, コッペパン, パインパン, etc.

海の日 (Sea Day) section with an illustration of a boat on the water.

Menu for days 18, 19, and 20. Includes items like 夏野菜カレー, ハンバーグ, コッペパン.

7月の紀の川市産の野菜は...きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、オクラ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、小松菜
米...きぬひかり(紀の川市産) フルーツ給食
手作りこんにやく(四季グループ)
14(木) デラウエア
4(月)の「とうもろこし」は、採りたてが一番おいしいので、紀の川市の農家の方が朝5時ごろから収穫して届けてくれます。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table mapping food groups to nutrients. Groups include 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. Nutrients include 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, ビタミン, 無機質.

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。