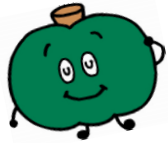
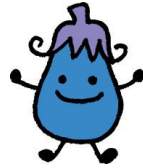


かぼちゃ：  
βカロテンやビタミンC・E、食物繊維が多く含まれています。



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。

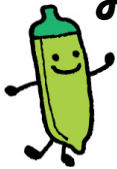


きゅうり：  
95%以上が水分です。ビタミンK、葉酸、ビタミンC、カリウム、銅が含まれ、特にビタミンKを多く含まれています。



おいしい夏野菜をいっぱい食べよう！

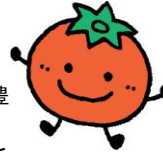
オクラ：  
独特の粘りがあり、この粘り成分であるペクチンにはおなかの調子を整える作用があります。ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。



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。



月 28	火 29	水 30	木 31
<p>△ 牛乳 699kcal</p> <p>○ ごはん 手作り豆腐ハンバーグ</p> <p>△ 豚ひき肉 31.2 △ 鶏ひき肉 15.6 △ 木綿豆腐 38.4 □ 玉ねぎ 14.4 ○ パン粉 5.4 赤ワイン 0.96 ○ 砂糖 1.2 黒こしょう 塩 ケチャップ ナツメグ とんかつソース</p> <p>ゆでじゃが</p> <p>○ じゃがいも 54 塩</p> <p>大根と玉ねぎのみそ汁</p> <p>□ 大根 20 □ 玉ねぎ 20 □ 人参 6 □ 葉ねぎ 3.5 △ 油揚げ 4 タケヤみそ だし</p>	<p>△ 牛乳 キーマカレー 845kcal</p> <p>○ 米 109g △ 豚ひき肉 39.6 △ 鶏ひき肉 39.6 □ 玉ねぎ 132 □ 人参 19.8 □ 生姜 1.32 □ にんにく 0.4 □ トマト 30.36 ○ 油 0.4 ナツメグ コンソメ 塩 こしょう</p> <p>カレーうどん</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>□ 大根 14.3 □ きゅうり 18.7 □ 人参 7.7 □ 福神漬 8.8 こいくちしょうゆ 酢</p> <p>ぶどう</p> <p>□ 巨峰 2粒</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 724kcal</p> <p>○ ごはん 鶏肉とじゃが芋のバジル焼き</p> <p>△ 鶏もも肉 48 ○ オリーブ油 1.2 ○ 油 2.4 ○ じゃがいも 30 塩 こしょう 黒こしょう バジル</p> <p>ツナあえ</p> <p>□ キャベツ 29.16 □ きゅうり 19.44 □ 人参 2.92 △ ツナ 7.78 ○ ごま油 0.38 ○ 砂糖 1.45 酢 うすくちしょうゆ</p> <p>かぼちゃ豆腐スーフ</p> <p>△ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 30 □ 人参 8.4 □ かぼちゃ 30 □ しめじ 6 △ 豆乳 24 豆乳ホワイトルウ ○ 油 0.18 こしょう コンソメ</p>	<p>△ 牛乳 911kcal</p> <p>○ 減量ごはん 味かつお 1袋 ジャージャー麺</p> <p>○ 中華めん 108 △ 豚ひき肉 42 □ 生姜 0.72 □ にんにく 0.48 □ 玉ねぎ 60 □ 人参 18 □ 白菜 24 □ ちんげん菜 12 □ 葉ねぎ 4.8 酒 1.98 ○ 砂糖 1.98 ○ 油 0.24 ○ かたくり粉 0.72 タケヤみそ ○ ごま油 0.6 こいくちしょうゆ 赤みそ 中華スープ テンメンジャン トウバンジャン</p> <p>△ はんぺんフライ 1個</p> <p>○ 揚げ油 8</p>

金 25	
△ 牛乳	771kcal
チャーハン	
○ 米 110g	○ 油 0.42
○ ごま油 1.2	△ 豚肉 24
□ 玉ねぎ 54	□ 人参 12
□ 葉ねぎ 8.4	酒 0.72
○ 油 0.36	塩 こしょう
こいくちしょうゆ	中華スープ
担々スープ	
△ 豚ひき肉 30	□ キャベツ 30
□ 玉ねぎ 12	□ 人参 9.6
□ しめじ 9.6	□ ニラ 7.2
□ 長ねぎ 4.8	□ にんにく 0.24
□ 生姜 0.36	○ 春雨 6
○ 練りごま 8.4	○ すりごま 1.56
酒 1.56	○ ごま油 1.56
タケヤみそ	○ 油 0.36
塩	こいくちしょうゆ
トウバンジャン	鶏ガラスープ

夏ばて  
していませんか？

暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気をつけましょう。夏ばてになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやすいので、冷たいものとりすぎや、偏った食事にならないように気をつけましょう。

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

しょうひん 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
えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	しじつ 無機質 (カルシウム)	むきしじつ 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。