

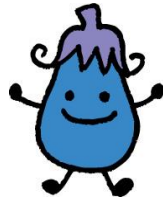
かぼちゃ:
βカロテンやビタミン
C・E、食物繊維が多く
含まれています。



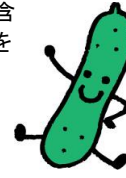
オクラ:
独特の粘りがあり、この粘
り成分であるペクチンには
おなかの調子を整える作
用があります。ビタミンやミ
ネラルが豊富に含まれて
います。



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。

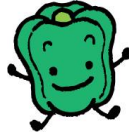


きゅうり:
95%以上が水分です。
ビタミンK、葉酸、ビタ
ミンC、カリウム、銅が
含まれ、特にビタミンKを
多く含まれています。



おいしい夏野菜をいっぱい食べよう!

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。



| 金 | |
|---------------|--------------|
| 1 | 562kcal |
| △ 牛乳 | |
| ○ ごはん | |
| せとふうみりか汁 1ふくろ | |
| にくしゅうが | |
| △ ぶたにく 25 | □ いとこんにやく 30 |
| ○ じゃがいも 60 | □ たまねぎ 50 |
| □ にんじん 10 | □ いんげん 4 |
| ○ さとう 2.5 | さけ 2.2 |
| みりん 1.3 | だし |
| こいくちしょうゆ | |
| せんいたっぴいサラダ | |
| □ きゅうり 35 | かいそう 0.5 |
| △ わかめ 0.5 | かんてん 1.2 |
| ○ さとう 2.7 | ○ ごまあぶら 0.8 |
| こいくちしょうゆ | す |

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。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|---|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| △ 牛乳 595kcal ○ ごはん ぶたにくのしょうがいため △ ぶたにく 62 □ しょうが 1 さけ 2 ○ あぶら 0.3 □ たまねぎ 60 □ ピーマン 5.5 □ しょうが 1 ○ さとう 0.8 ○ かたくりこ 1.15 こいくちしょうゆ なすのみぞしる □ なす 20 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 みそ だし あさとりとうもろこし □ とうもろこし 1こ | △ 牛乳 613kcal たにんどん ○ こめ 80g △ ぶたにく 30 □ たまねぎ 91 □ にんじん 13 △ たまご 50 □ ねぎ 5 □ しめじ 6 さけ 2 みりん 1.5 ○ さとう 2.2 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし ゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ | △ 牛乳 647kcal ○ コッペパン かぼちゃひきにくフライ 1こ あげあぶら 4 やさしいごまマヨあえ □ だいこん 30 □ きゅうり 10 △ ちくわ 6 ○ ごま 0.6 ○ さとう 0.2 うすくちしょうゆ しお こしょう マヨネーズ とうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ じゃがいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう | △ 牛乳 545kcal ぎょうにくとごぼうのおみせ ○ こめ 66g ○ さとう 6.2 こぶちや 0.16 △ きゅうにく 10 △ ぶたにく 17 □ ごぼう 20 □ いんげん 5 □ にんじん 10 ○ ごま 2 □ しょうが 1 さけ 1 ○ さとう 3.8 す しお こいくちしょうゆ たなぼたじる ○ そうめん 6 □ にんじん 5 □ たまねぎ 10 □ オクラ 5 △ とうふ 20 みりん 0.4 うすくちしょうゆ だし たなぼたデザート 1こ | △ 牛乳 594kcal ○ ごはん さばのしおやき △ さば 1こ からしあえ □ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ たまねぎのみぞしる △ わかめ 0.4 □ たまねぎ 25 △ あぶらあげ 4 △ とうふ 20 だし みそ |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| △ 牛乳 588kcal ○ ごはん やきぎょうざ 1こ しおこんぶあえ □ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7 しお ぶたにくとだいごのみぞし △ ぶたにく 22 □ ごぼう 20 □ にんじん 12 □ いんげん 8 □ てづくりこんにやく 20 △ だいず 17 △ ちくわ 12 さけ 3 ○ さとう 1 みりん 3.4 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 あかみそ みそ だし | △ 牛乳 693kcal なめし(けんりょう) ひやしうどん ○ うどん 100 □ もやし 25 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 4.3 ○ さとう 1.8 △ きんしたまご 15 めんつゆ こいくちしょうゆ ささみカツ △ ささみカツ 1こ ○ あげあぶら 4.8 | △ 牛乳 667kcal パイパン とりのコーンフ레이크やき △ とりむねにく 1きれ ○ コーンフ레이크 6 ○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4 マヨネーズ しお こしょう ミニマト 2こ やさしいスープ △ ぶたにく 10 □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 ブイオン しお こしょう | △ 牛乳 560kcal キムチチャーハン ○ こめ 80g ○ あぶら 0.14 ○ ごまあぶら 0.95 △ ぶたにく 20 □ ニラ 7 □ にんじん 10 □ キムチ 24 △ いらたまご 15 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお ごもくスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 5 □ エリンギ 7 □ こまつな 8 □ もやし 10 ちゅうかさスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう デラウェア □ デラウェア 0.5ふさ | △ 牛乳 552kcal ○ ごはん あじフライ あじフライ 1まい ○ あげあぶら 4 こぶろウスター やさしいうめあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 □ にんじん 5 みりん 1.5 ○ さとう 0.75 うめ こいくちしょうゆ すましじる △ わかめ 0.6 □ えのきたけ 10 □ ねぎ 5 △ とうふ 30 みりん 0.8 しお うすくちしょうゆ だし |
| 18 | 19 | 20 | 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 | |
| 海の日 | △ 牛乳 736kcal なつやさいカレー ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 35 □ にんじん 13 □ たまねぎ 60 □ なす 15 □ ピーマン 5 □ ズッキーニ 15 □ しょうが 0.5 ○ あぶら 0.3 カレールウ ソース こしょう フルーツしらたま □ みかん 15 □ もも 10 □ パイン 8 ○ ゼリー 20 ○ しらたま 14 | △ 牛乳 660kcal コッペパン ハンバーグマトソースかけ △ ハンバーグ 1こ □ たまねぎ 2 □ にんにく 0.01 □ トマト 15 ○ さとう 1 ○ あぶら 0.1 ケチャップ くらこしょう スパゲティサラダ ○ スパゲティ 8 □ にんじん 6 □ きゅうり 15 △ ハム 5 マヨネーズ す しお こしょう コンソメスープ △ とりももにく 6 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 25 □ えのきたけ 5 □ にんじん 6 しお コンソメ こしょう | 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) デラウェア 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>

| 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 | たんぱく質 炭水化物 | しじつ たんぱく質 | むきしじつ 無機質 (カルシウム) |
| | しじつ 脂質 | むきしじつ 無機質 | ビタミン |

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。