

令和6年度

8月

きゅうしょくこんだて表

木	金
29	30
△牛乳 667kcal	△牛乳 641kcal
トマトたっぷりハヤシライス	
○ごめ 90	△ぎゅうにく 7
△ぶたにく 18	□たまねぎ 100
□にんじん 20	□トマト 15
ハヤシルウ	ウスター・ソース
こしょう	コンソメ
フルーツポンチ	
□みかん 20	□パイン 20
はちみつレモンゼリー 20	
ナタデココ 20	
	

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。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。



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。

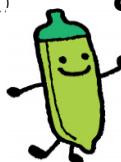
☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



かぼちゃ：

β (ベータ)カロテンやビタミンC(シー)・E(イー)、食物繊維(しょくもつせんい)が多(おお)く含(ふく)みぞ

だし

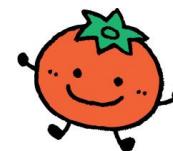


なす：

体(からだ)を冷(ひ)やす動(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。



おいしい夏野菜をいっぱい食べよう！



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(シー)、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(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(シー)が豊富(ほうふ)です。苦味成分(にがみせいぶん)には血糖値(けつとうしち)やコレステロールを低下(ていか)させる働き(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。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょくひん 食品 グループ	○…おもにエネルギー のとになる食品	△…おもに体をつくる のとになる食品	□…おもに体の調子を整える のとになる食品
えいようそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)

紀の川市立 河南学校給食センター

きゅうり：

95%(ぱーせんと)以上(いじよ)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(シー)、カリウム、銅(どう)が含(ふく)まれ、特に(とく)にビタミンK(けい)を多く含(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。

