

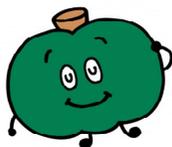
令和6年度

8月

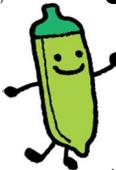
# きゅうしょくこんだて表

紀の川市立 河南学校給食センター

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



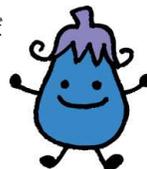
かぼちゃ：  
β(ベータ)カロテンやビタミンC(しー)・E(いー)、食物繊維(しょくもつせんい)が多(おお)く含(ふく)まれています。



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。

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。



## 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(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。



とうもろこし：  
たんぱく質(しつ)や脂質(しじつ)、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。



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(けつとうち)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。

## 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>

しょくひん食品グループ	○··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	たんずいけいぶつ 炭水化物 しじつ 脂質	しじつ たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン むきしつ 無機質