

令和6年度

8月

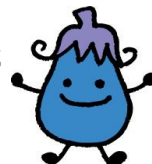
きゅうしょくこんだて表

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	△ しろみさかなのフライ	
△ 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	□ バイン 20	こしょう	マヨネーズ
はちみつレモンゼリー 20		かぼちゃのみどしる	
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



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。



きゅうり：  
95%(ばーせんと)以上(いじょう)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(しー)、カリウム、銅(どう)が含(ふ)くまれ、特(とく)にビタミンK(けい)を多(おほ)く含(ふ)くまれています。



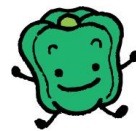
とうもろこし：  
たんぱく質(しつ)や脂質(しじつ)、ビタミン、ミネラルをバランスよく含(ふ)くんでいます。食物繊維(しょくもつせんい)も豊富(ほうふ)いなので、おなかの調子(ちょうし)を整(ととの)えてキレイにしてくれます。

おいしい夏野菜をいっぱい食べよう！



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。



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(りよ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。



ゴーヤ：  
緑黄色野菜(りよ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？

あつさがびしいこのせつ、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	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ たんぱく質	びたみん ビタミン
	しじつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質