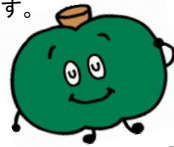
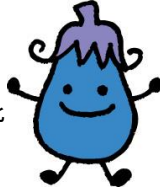


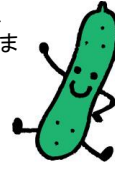
かぼちゃ：
βカロテンやビタミンC・E、食物繊維が多く含まれています。



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。

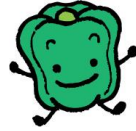


おいしい夏野菜をいっぱい食べよう！

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。



金	
1	
△ 牛乳	562kcal
○ ごはん	
せとふうみりか汁 1&くろにくじゃが	
△ 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	
せんいたっぷりサラダ	
□ きゅうり 35	かいそう 0.5
△ わかめ 0.5	かんでん 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 4	火 5	水 6	木 7	金 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 あさどいとうもろこし □ 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 やさいのごまマヨあえ □ 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 △ ぎゅうにくとごぼうのおまぜ ○ こめ 66g ○ さとう 6.2 こぶちや 0.16 △ ぎゅうにく 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 たなぼたじり ○ 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に △ 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 △ だいたい 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 △ バインパン とりのコーンフレークやき △ とりむねにく1きれ ○ コーンフレーク 6 ○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4 マヨネーズ しお こしょう □ ミノトマト 2こ やさいスープ △ ぶたにく 10 □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 プイヨン 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 こぶくろウスター やさいのうめあえ □ 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 すましじり △ 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 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。	
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 □ バイン 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 くるこしょう 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		

<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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しつ 脂質	しつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 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。