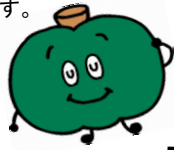
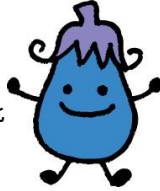


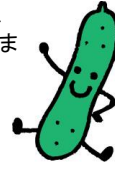
かぼちゃ:
βカロテンやビタミンC、E、食物繊維が多く含まれています。



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。

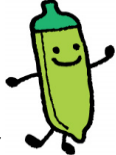


きゅうり:
95%以上が水分です。ビタミンK、葉酸、ビタミンC、カリウム、銅が含まれ、特にビタミンKを多く含まれています。



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とくら
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。

Main menu table with columns for days 4-8 and 11-15, and a large section for '海の日' (Sea Day) on the 18th. Each day lists food items with symbols (triangle, circle, square) and kcal values.

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「どうもろこし」は、探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>

Table mapping food groups to nutrients. Group 1 (circle) includes carbohydrates and lipids. Group 2 (triangle) includes protein and inorganic nutrients. Group 3 (square) includes vitamins and inorganic nutrients.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。