


令和5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

月 28	火 29	水 30	木 31
	△ 牛乳 <b>なつやさいカレー</b> ○ こめ 81      △ ぶたにく 18 □ たまねぎ 68      □ かぼちゃ 18 □ にんじん 9      □ なす 9 □ ピーマン 3.5      □ にんにく0.18 カレールウ      ワイン 1.8 ウスターソース      こいくち コンソメ      こしょう カレーコ <b>フルーツポンチ</b> □ みかん 25      □ パイン 25 ナタデココ 20 ○ カットゼリーサイダー 20	△ 牛乳 ○ コッペパン △ チーズサンドハムカツ ○ あげあぶら 6 <b>パンネのポロネーゼ</b> ○ ペンネ 16      △ ぶたひきにく 12 □ たまねぎ 14      □ にんじん 7 □ にんにく 0.09      トマト 2.5 ○ オリーブオイル 0.3      コンソメ しお      こしょう ケチャップ      デミグラスソース <b>やさいスープ</b> △ とりにく 6      □ にんじん 10 □ キャベツ 22      □ ちんげんさい 15 コンソメ      こしょう	△ 牛乳 <b>ヒビンバ</b> ○ こめ 80      △ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 15      □ にんにく 0.5 □ しょうが 0.3      □ にんじん 15 □ もやし 30      □ ほうれんそう 40 □ ぜんまい 5      □ ねぎ 5 ○ こめあぶら 0.36      ○ ごま 1 さけ 1      ○ さとう 2.8 みりん 0.66      こいくち しお      トウバンジャン <b>トックとわかめのスープ</b> ○ トック 10      △ とりにく 10 □ たまねぎ 15      □ にんじん 8 △ わかめ 0.5      □ しょうが 0.3 ○ ごまあぶら 0.3      ちゅうかだし こしょう
	621kcal	670kcal	536kcal

〈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
栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 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。

あつ なつ た やさい  
暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

ゴーヤー

かぼちゃ

カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

パプリカ・ピーマン

ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。



トマト

真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

とうもろこし

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。