



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	
△ 牛乳	562kcal
○ ごはん	
せとふうみふりかけ 1ふくら	
にくしゅうが	
△ 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。

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
△ 牛乳 ○ ごはん ぶたにくのしょうががため △ 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 あさどりととうもろこし □ とうもろこし 1こ	△ 牛乳 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 ○ コッペパン かぼちゃひきにくフライ 1こ あげあぶら 4 やさしいごまマヨあえ □ だいにん 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 どうにゅうスープ △ 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 △ どうにゅう 20 どうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう	△ 牛乳 ぎゅうにくとごぼうのみぞせ ○ こめ 66g ○ さとう 6.2 ごぶちあぶら 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 たぎはたじる ○ 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 たぎはたデザート 1こ	△ 牛乳 ○ ごはん さばのしおやき △ さばに からしあえ □ 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 ○ ごはん やしきょうざ 1こ しおごんぼあえ □ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 △ しおごんぶ 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 △ だいず 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 なめし(げんいよう) 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 しお きんじたまご 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 パンパン どりのコンフレークやき △ とりむねに1きれ ○ コンフレーク 6 ○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4 マヨネーズ しお こしょう ミニトマト 2こ やさしいスープ △ ぶたにく 10 □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 ブイヨン しお こしょう	△ 牛乳 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 △ しいたご 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 ○ 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 やさしいうめあえ □ 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 すまじる △ 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	
海の日	△ 牛乳 なつやさいかれ ○ 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 フルーツしらたき □ みかん 15 □ もも 10 □ パイン 8 □ ゼリー 20 ○ しらたま 14	△ 牛乳 ○ 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	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	

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。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうひん 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	たんぱく質 炭水化物	しつ たんぱく質	むぎしつ 無機質 (カルシウム)
	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むぎしつ 無機質
		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。