


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 なつやさいカレー 621kcal ○ 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 フルーツポンチ □ 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 ペンネのポロネーゼ 670kcal ○ 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 やさいスープ △ 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 ビビンバ 536kcal ○ 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 トックとわかめのスープ ○ 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

〈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	炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	脂肪	無機質	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。