

おいしい夏野菜を食べよう!!



とうもろこし
糖質やたんぱく質が多く含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

なす
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

ピーマン
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 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. Sub-headers include 栄養素, 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, ビタミン, 無機質.

Menu for 木 1 (668kcal) and 金 2 (568kcal). Items include ぎゅうにゅう, ごはん, とうかつ, なすのちゅうかあえ, ささみフレーク, しょうが, さけ, ごまあぶら, おろしにんにく, けんちんじる, だいこん, ごぼう, こんにやく, さけ, こいくちしょうゆ.

Main menu grid for days 5-16. Each day includes a main dish (e.g., チンジャオロース, パインパン, キムチチャーハン), a side dish, and a soup. Includes illustrations of tomatoes and a bell pepper.

竜門小学校のみなさんが農家の方と作ったたまねぎを使う予定です。

Menu for days 19 and 20. Day 19 includes とうもろこし, ピーマン, じゃがいも. Day 20 includes じゃがいも, とうもろこし, じゃがいも.

7月の紀の川市産の野菜は...きゅうり、トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、いんげん
ズッキーニ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、にんにく
米...きぬひかり(紀の川市産)
フルーツ給食
手作りみそ(四季グループ) 15(木) デラウェア
手作りこんにやく(四季グループ) 20(火) はっさく缶
13(火)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。



