

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。

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。

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。

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。

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。

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。

おいしい夏野菜をいっぱい食べよう!

金	
△ 牛乳	562kcal
○ ごはん	
せとふうみりかけ 1ふくろ	
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	かんでん 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 595kcal ○ ごはん ぶたにくのしょうがいため △ 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 あさどりとちもちこし □ とちもちこし 1こ	△ 牛乳 613kcal 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 647kcal ○ コッペパン かぼちゃひきにくフライ 1こ ○ あげあぶら 4 やさいのごまマヨあえ □ だいこん 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 とうにゅうスープ △ 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 △ とうにゅう 20 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう	△ 牛乳 545kcal ぎゅうにくとごぼうのおまぜ ○ こめ 66g ○ さとう 6.2 こぶちや 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 こいくちしょうゆ たなばたじる ○ 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 たなばたデザート 1こ	△ 牛乳 594kcal ○ ごはん さばのしおやき △ さば 1こ 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 588kcal ○ ごはん やまぎょうざ 1こ しおこんぶあえ □ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 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 693kcal なめし(けんりょう) 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 △ きんしたまご 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 667kcal パンパン とりのコーンフレークやき △ とりむねにく 1きれ ○ コーンフレーク 6 ○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4 マヨネーズ しお ミニトマト 2こ やさいスープ △ 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 560kcal 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 △ いらたまご 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 ちゅうかさスープ とりガラスープ うすくちしょうゆ こしょう テラウエア □ テラウエア 0.5ふさ	△ 牛乳 552kcal ○ 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 やさいのうめあえ □ 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 すましじる △ 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 736kcal なつやさいカレー ○ 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 フルーツしらたま □ みかん 15 □ もも 10 □ パイン 8 ○ セリー 20 ○ しらたま 14	△ 牛乳 660kcal 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) デラウエア 4(月)の「とうもろこし」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>

しょくひん 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	たんぱく質 脂質	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。