

おいしい夏野菜を食べよう!!

とうもろこし 花は？

なす 花は？

ピーマン 花は？

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。

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。

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>

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
エネルギー栄養素	たんぱく質	炭水化物	脂質
	たんぱく質	無機質	ビタミン
		カルシウム	無機質

木 1	金 2
△ ぎゅうにゅう 668kcal こうやどうふ のぞぼうどん ○ こめ △ ぶたひきにく 43 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 20 □ ごぼう 18 □ にんじん 18 □ いんげん 14 ○ さとう △ こうやどうふ さけ こいくちしょうゆ はくさいのみぞしる □ はくさい 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 てづくりみそ みそ だし	△ ぎゅうにゅう 568kcal ごはん とんかつ △ とんかつ 1こ ○ あげあぶら こぶろウスター なすのちゅうかあえ △ ささみフレーク 8 □ なす 35 □ しょうが 0.48 みりん さけ ○ さとう ○ ごまあぶら おろしにんにく こいくちしょうゆ す トウバンジャン はんちんじる □ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ ねぎ 4 □ こんにやく 15 みりん さけ ○ ごまあぶら こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
△ ぎゅうにゅう 597kcal ごはん チンジャオロース △ ぶたにく 36.5 □ ピーマン 13 □ たけのこ 22 □ たまねぎ 22 □ こんにやく 17 □ にんにく 1 ○ あぶら さけ ○ さとう ○ かたくりこ ○ ごまあぶら こいくちしょうゆ かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 △ ハム 5 ○ マヨネーズ 4.5 しお す くるこしょう キャベツのみぞしる □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ キャベツ 20 △ わかめ 0.4 てづくりみそ みそ だし	△ ぎゅうにゅう 581kcal ぎゅうにくとごぼうのおまぜ ○ こめ ○ さとう □ ごぶちや △ きゅうり 13.5 △ ぶたにく 13.5 □ ごぼう 20 □ えだまめ 5 □ にんじん 10 ○ ごま 2 □ しょうが 1 さけ ○ さとう す しお こいくちしょうゆ たなぼたじる ○ 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 うすくちしょうゆ だし たなぼたデザート たなぼたゼリー 1こ 	△ ぎゅうにゅう 658kcal ごはん パインパン とりにくのコーンフレークやき △ とりむねに 1きれ ○ マヨネーズ 7.6 ○ コーンフレーク 6 ○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4 しお こしょう ミニトマト □ ミニトマト 2こ コンソメスープ △ ぶたにく 5 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 25 □ えのきたけ 5 □ にんじん 6 コンソメ しお こしょう 	△ ぎゅうにゅう 625kcal ごはん あげしゅうまい △ シュウマイ 2こ ○ あぶら きゅうりともやしのおかかあえ □ きゅうり 23 □ もやし 23 ○ ごま 1 ○ ごまあぶら △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ ぶたにくとだいずのみぞしる △ 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 ○ さとう みりん ○ あぶら こいくちしょうゆ みそ あかみそ だし	△ ぎゅうにゅう 614kcal たにんどん ○ こめ △ 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 みりん ○ さとう ○ かたくりこ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 25 □ もやし 22 ゆかり 0.8 ○ さとう こいくちしょうゆ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>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。</p> </div>
12	13	14	15	16
△ ぎゅうにゅう 693kcal なめし(げんじょう)ひやしうどん ○ うどん □ 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 △ きんしたまご 15 こいくちしょうゆ めんつゆ コロケ ○ ほしがたコロケ 1こ ○ あげあぶら 	△ ぎゅうにゅう 597kcal ごはん ぶたにくのスタミナいため △ ぶたにく 65 □ しょうが 2 さけ ○ あぶら □ たまねぎ 37 □ もやし 22 □ ニラ 5 □ にんにく 1 ○ かたくりこ しお トウバンジャン オイスターソース こいくちしょうゆ みそ 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 てづくりみそ みそ だし あさどりととうもろこし □ とうもろこし 1こ 	△ ぎゅうにゅう 665kcal ごはん コッパパン かぼちゃひきにくフライ □ かぼちゃひきフライ 1こ ○ あげあぶら イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ もやし 12 □ コーン 5.5 □ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング ポークピンス △ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ いんげん 5 △ だいず 20 □ トマト 25 ○ さとう ○ あぶら コンソメ こしょう ソース	△ ぎゅうにゅう 552kcal キムチチャーハン ○ こめ ○ あぶら ○ ごまあぶら △ ぶたにく 20 □ ニラ 7 □ にんじん 10 □ キムチ 24 △ いらたまご 15 こいくちしょうゆ しお もずくスープ △ とりももに 10 △ もずく 9 □ はくさい 23 □ しめじ 5 □ にんじん 6 □ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ こしょう デラウェア □ ぶどう 	△ ぎゅうにゅう 601kcal ごはん さばのみぞしる △ さばのみぞしる 1きれ 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 じゃがいもとたまねぎのみぞしる ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7 △ あぶらあげ 5 てづくりみそ みそ だし
19	20	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 ブッキーニ、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。		
△ ぎゅうにゅう 651kcal ごはん とりにくのピーマンあえ △ とりむねに 60 □ しょうが 1.1 ○ かたくりこ ○ あげあぶら □ ピーマン 9.5 ○ さとう こいくちしょうゆ すじょうゆあえ □ きゅうり 35 □ えのきたけ 10 □ にんじん 5 △ かつおぶし 1.17 ○ さとう す こいくちしょうゆ ちゅうかスープ □ こまつな 10 △ ぶたにく 10 □ もやし 15 □ にんじん 8 □ たまねぎ 16 ○ ごまあぶら ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ	△ ぎゅうにゅう 746kcal なつやさいカレー ○ こめ ○ むぎ △ 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 □ ブッキーニ 15 □ しょうが 0.5 ○ あぶら カレールウ ソース こしょう フルーツしらたま □ はっさく 10 □ みかん 15 □ もも 8 □ パイン 8 ○ ゼリー 20 ○ しらたま 16 			

