

おいしい夏野菜を食べよう!!



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、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。



独特の箸りと苦みがあり、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: Food Group, Energy, Body Building, and Body Regulation. Includes sub-headers like Carbohydrates, Protein, Fat, and Vitamins.

Menu for days 1 (木) and 2 (金). Day 1: 牛乳 835kcal, 高野豆腐のそぼろ丼. Day 2: 牛乳 714kcal, ごはん とんかつ.

Main menu grid for days 5 through 16. Each day includes a meal name, ingredients, and calories. Includes illustrations of tomatoes and corn.

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: 牛乳 791kcal, 鶏肉のピーマン和え. Day 20: 牛乳 901kcal, 夏野菜カレー.

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... フルーツ給食 15(木) デラウェア 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。

