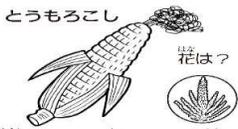


おいしい夏野菜を食べよう!!



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. Includes items like 栄養素, 炭水化物, 脂質, たんぱく質, ビタミン, 無機質.

Table with 2 columns: 木 1 (835kcal), 金 2 (714kcal). Lists menu items like 牛乳, 高野豆腐のそぼろ丼, ごはん, とんかつ, なすの中華あえ.

Main menu table with 5 columns (days 5-9, 12-16) and 2 rows (days 10-11, 13-17). Each cell contains a menu item, 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 table for days 19 and 20. Day 19: 牛乳, ごはん, 鶏肉のピーマン和え. Day 20: 牛乳, 夏野菜カレー, フルーツ白玉.

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... 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。

