

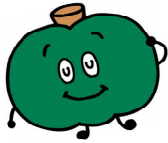
令和5年度

8月

給食献立表(中学校)

紀の川市立 粉河学校給食センター

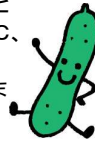
かぼちゃ:
βカロテンやビタミンC・
E、食物繊維が多く含
まれています。



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。

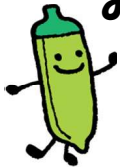


きゅうり:
95%以上が水分です。ビ
タミンK、葉酸、ビタミンC、
カリウム、銅が含まれ、
特にビタミンKを多く含ま
れています。

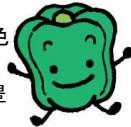


おいしい夏野菜をいっぱい食べよう!

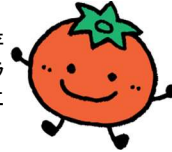
オクラ:
独特の粘りがあり、この
粘り成分であるペクチン
にはおなかの調子を整え
る作用があります。ビタミ
ンやミネラルが豊富に含
まれています。



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。



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。



月 28	火 29	水 30	木 31
△ 牛乳 ○ ごはん 手作!豆腐ハンバーグ △ 豚ひき肉 31.2 △ 鶏ひき肉 15.6 △ 木綿豆腐 38.4 □ 玉ねぎ 14.4 ○ パン粉 5.4 赤ワイン 0.96 ○ 砂糖 1.2 黒こしょう 塩 ケチャップ ナツメグ とんかつソース ゆでじゃが ○ じゃがいも 54 塩 大根と玉ねぎのみそ汁 □ 大根 20 □ 玉ねぎ 20 □ 人参 6 □ 葉ねぎ 3.5 △ 油揚げ 4 タケヤみそ だし	△ 牛乳 キーマカレー ○ 米 109g △ 豚ひき肉 39.6 △ 鶏ひき肉 39.6 □ 玉ねぎ 132 □ 人参 19.8 □ 生姜 1.32 □ にんにく 0.4 □ トマト 30.36 ○ 油 0.4 ナツメグ コンソメ 塩 こしょう カレールー パプリカサラダ □ 大根 14.3 □ きゅうり 18.7 □ 人参 7.7 □ 福神漬 8.8 こいくちしょうゆ 酢 ぶどう □ 巨峰 2粒	△ 牛乳 ○ ごはん 鶏肉とじゃが芋のバジル焼き △ 鶏もも肉 48 ○ オリーブ油 1.2 ○ 油 2.4 ○ じゃがいも 30 塩 こしょう 黒こしょう バジル ツナあえ □ キャベツ 29.16 □ きゅうり 19.44 □ 人参 2.92 △ ツナ 7.78 ○ ごま油 0.38 ○ 砂糖 1.45 酢 うすくちしょうゆ かぼちゃ豆乳スープ △ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 30 □ 人参 8.4 □ かぼちゃ 30 □ しめじ 6 △ 豆乳 24 豆乳ホワイトルウ ○ 油 0.18 こしょう コンソメ	△ 牛乳 ○ 減量ごはん 味かつお 1袋 ジャージャー麺 ○ 中華めん 108 △ 豚ひき肉 42 □ 生姜 0.72 □ にんにく 0.48 □ 玉ねぎ 60 □ 人参 18 □ 白菜 24 □ ちんげん菜 12 □ 葉ねぎ 4.8 酒 1.98 ○ 砂糖 1.98 ○ 油 0.24 ○ かたくり粉 0.72 タケヤみそ ○ ごま油 0.6 こいくちしょうゆ 赤みそ 中華スープ テンメンジャン トウバンジャン △ はんぺんフライ 1個 ○ 揚げ油 8

＜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
	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質 (カルシウム)	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。

夏ばて していませんか?

暑さが厳しいこの季節、夏ばてに
ならないように気をつけましょう。
夏ばてになると、食欲がなくなつた
り、疲れやすくなったりします。栄
養バランスの悪い食生活で起こりや
すいので、冷たいものとりすぎや、
偏った食事にならないように
気をつけましょう。



金 25
△ 牛乳 チャーハン ○ 米 110g ○ 油 0.42 ○ ごま油 1.2 △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 54 □ 人参 12 □ 葉ねぎ 8.4 酒 0.72 ○ 油 0.36 塩 こしょう こいくちしょうゆ 中華スープ 坦々スープ △ 豚ひき肉 30 □ キャベツ 30 □ 玉ねぎ 12 □ 人参 9.6 □ しめじ 9.6 □ ニラ 7.2 □ 長ねぎ 4.8 □ にんにく 0.24 □ 生姜 0.36 ○ 春雨 6 ○ 練りごま 8.4 ○ すりごま 1.56 酒 1.56 ○ ごま油 1.56 タケヤみそ ○ 油 0.36 塩 こいくちしょうゆ トウバンジャン 鶏ガラスープ