

# 8月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立岡崎 小学校 B-6ブロック

ぎゅうにゆうはあかのたべもの パン・ごはんはきいろのたべもの

| 日付  | 曜日 | 主食     | 牛乳 | こんだて          | おもにからだをつくる<br>(あかいろのたべもの) | おもにからだのちようしをととのえる<br>(みどりのたべもの) | おもにねつやちからのもとになる<br>(きいろのたべもの) |
|---|----|--------|----|---------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 27  | 火  | パン     | ○  | チリドック         | フランクフルト                   |                                 | あぶら                           |
|   |    |        |    | キャベツソテー       |                           | キャベツ                            | あぶら                           |
|   |    |        |    | ぐだくさんスープ      | とりにく                      | たまねぎ ほうれんそう にんじん セロリ            | じゃがいも                         |
| きょう きゅうしょくはじ 今日から給食が始まります。暑さに負けないでしっかり食べましょう。 |    |        |    |               |                           |                                 |                               |
| 28  | 水  | ごはん    | ○  | とりにくのからあげ     | とりにく                      |                                 | こむぎこ からあげこ あぶら                |
|   |    |        |    | きりぼしだいこんのもの   | あぶらあげ                     | きりぼしだいこん ほしいたけ<br>いんげん          | さとう あぶら                       |
|   |    |        |    | やさいスープ        | ベーコン                      | ほうれんそう たまねぎ にんじん                |                               |
| 29  | 木  | ナン     | ○  | キーマカレー        | ぎゅうにく ぶたにく                | たまねぎ にんじん トマトピューレ               | じゃがいも あぶら                     |
|   |    |        |    | クラッシュゼリー      |                           | みかん(かん) おうとう(かん) パイン(かん)        | ナタデココ あまなつゼリー                 |
| 30  | 金  | ゆかりごはん | ○  | しろみざかなのなんばんづけ | ホキ                        | たまねぎ にんじん ピーマン                  | でんぷん あぶら                      |
|   |    |        |    | ぶたじる          | ぶたにく とうふ あぶらあげ<br>みそ      | ごぼう だいこん あおねぎ                   | さといも                          |

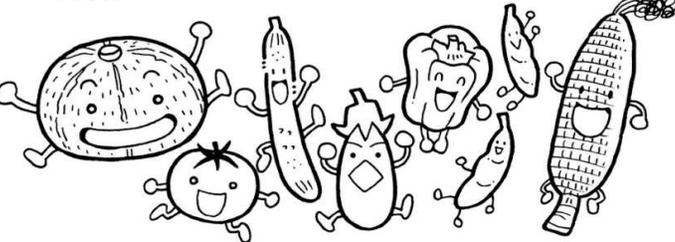


\* 材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

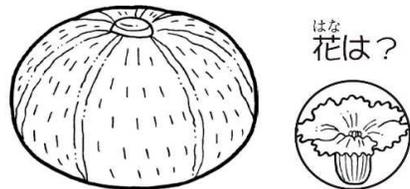
| 栄養所要量の<br>基準 | エネルギー | タンパク質  | 脂肪     | 食塩相当量  | カルシウム | マグネシウム | 鉄   | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |
|--------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|
|              | kcal  | エネルギーの | エネルギーの | 2.0g未満 | mg    | mg     | mg  | mg  | μgRAE | mg     | mg     | mg    | g    |
|              | 650   | 13~20% | 20~30% |        | 350   | 50     | 3.0 | 2.0 | 200   | 0.40   | 0.40   | 20    | 5以上  |

\* 材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 夏野菜を たくさん食べよう



かぼちゃ



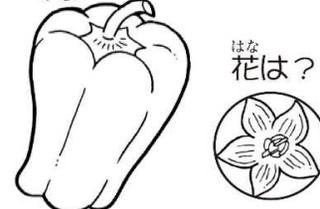
カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

なす



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。

ピーマン



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あるのが特徴。

えだまめ



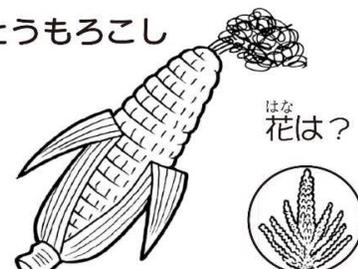
乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

とうもろこし



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。