

# 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

ぎゅうにゅ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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもとになる (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 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 みそ	ごぼう だいこん あおねぎ	さといも

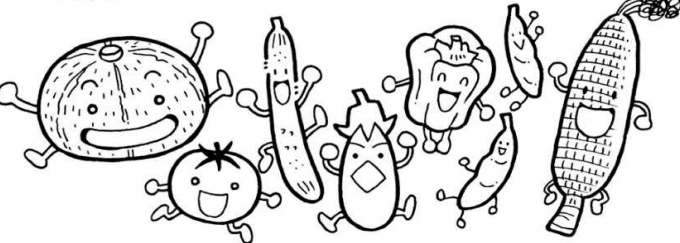


\* 材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

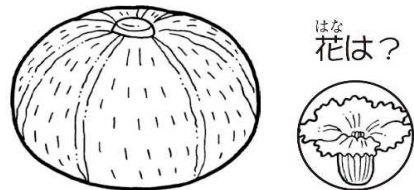
栄養所要量の 基準	エネルギー	タンパク質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの	エネルギーの	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上

\* 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



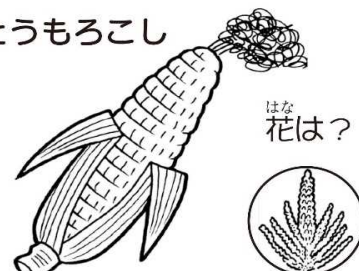
乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

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。