



日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血に肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	小学校 中学校
22 木	コッパ パン	○	ミネストローネ ちくわチーズフライ フレンチサラダ	ベーコン ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ レタス きゅうり	コッパパン じゃがいも マカロニ はくりきこ パンこ	ひまわりあぶら	639 26.5 21.9 3.5	74.7 27.5 20.4 3.3
23 金	ごはん	○	なすとひき肉のカレー じゃこピーサラダ ゆでとうもろこし	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす りんご キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら ごまあぶら	646 23.8 18.3 2.9	74.7 27.5 20.4 3.3
26 月	中華風 ソフト麺	○	春巻き あんじょう入りフルーツポンチ 冷やし中華の具 冷やし中華のスープ	はるまき	ぎゅうにゅう あんじょう	トマト	パインアップル おうとう みかん レタス きゅうり コーン	ちゅうかふう そばとめい アセロラジュレ	ひまわりあぶら しろいりごま	693 17.7 18.6 3.5	846 20.8 20.8 4.1
27 火	ごはん	○	きのこ汁 厚揚げのにんじんみそがけ (小2コ 中3コ) やたら漬	とうふ みそ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ぼたんこしょう	だいこん えのきたけ ぶなしめじ ちゃえのき なごねぎ なす きゅうり みょうが だいこんみそづけ	こめ おおむぎ さとう		540 20.3 14.9 2.8	636 23.7 17.5 3.3
28 水	ごはん	○	白菜のそぼろ汁 かじきとパプリカの揚げ煮 だいこん 大根ときこのサラダ	とりにく ちくわ こおりとうふ めかじき	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ(あか)	たまねぎ しょうが はくさい なごねぎ パプリカ(き) エリンギ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ひまわりあぶら	628 26.8 20.7 2.7	726 30.8 23.3 3.4
29 木	食パン	○	ポテトとウィンナーのスープ チリコンカン いとかんてん 糸寒天のサラダ	ウィンナー だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンさい	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん きゅうり	しょうぼん じゃがいも こめこ	ひまわりあぶら	626 27.2 23.5 3.6	732 31.8 26.7 4.1
30 金	ごはん	○	みそけんちん汁 かぼちゃのそぼろあんかけ きんぎょ 切干大根のごま酢あえ	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ ツナフレーク みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう しょうが きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら ひまわりあぶら しろすりごま	701 26.8 23.4 2.7	812 30.7 26.7 3.2

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって、味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思っています。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。



夏野菜の特徴をみてみよう！



きゅうり

やく すいぶん
約95%が水分だが、カリウムを多く含む、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

なす

にほん あふ
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

ピーマン

みじくく
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色になり、甘味が増して、栄養価も高まる。

トマト

あか しきそ
赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

かぼちゃ

ほ ぞん
保存がきき、冬に旬な野菜。昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

とうもろこし

こめ こむぎ なら せ
米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

にがうり
「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味と酸味。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

きざ で おぼ
刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

だいず じゆく まえ わか めめ
大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含む、栄養価の高い野菜。

