

小学校給食の献立と材料表

日・曜	16日(木)			
献立名	黒糖/パン 牛乳 ホウロウビーンズ コーンサラダ			
材料名および使用量(9)	黒糖/パン		1個	黄
	黒砂糖		9	黄
	牛乳	1本		赤
	豚肉		25	赤
	だいず		15	緑
	じゃがいも		65	緑
	にんじん		15	黄
	たまねぎ		40	緑
	カララ油		0.5	黄
	トマトクチャップ		12	
	塩		0.6	
	こしょう		0.03	
	水		0.3	
			28	
	キャベツ		30	緑
	きゅうり		10	緑
	塩 調理用		10	緑
とうもろこし		10	緑	
上白糖		1		
サラダ油		1.3		
こしょう		0.02		
酢		2		

 **暑さに負けない体づくりを！**

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a blue t-shirt, drinking water from a blue and white bottle. The bottle has a blue label with the Chinese character '水' (water) on it.

 旬の野菜のいいところ ……………

◆価格が安く、環境に優しい！

復や食欲増進などの作用がある。一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



きゅうり  約 95% が水分だが、カリウムを多く含み、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。	トマト  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。	なす  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。
かぼちゃ  保存がきき、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。	ピーマン  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。	とうもろこし  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  「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。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  刻むと出てくる粘りはベ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  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、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	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	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
614	25.5	19.7	2.1	313	84	2.2	202	0.41	0.5	28	5.4

医師の診断による「学校生活管理指導表」に基づき対応します。個別に対応する食品は、たまご、飲用牛乳、小麦（主食）、えび、かに、いか、たこ、ごま、ナッツを限度とし、安全を最優先して対応します。