

令和6年(2024年)7·8月(B献立) 義務教育学校(後期課程)含む

豊中市教育委員会

お問い合わせ (6843)-9101 学校給食課 <食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>

〇小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品 ◆2群・・・カルンウムが多く、骨や歯をつくる食品 ◆3群・・色のこ野素でピタン、ミネラルが多い食品 ◆4群・・色のラザい野菜や果物でピタシ、ミネラルが多い食品 ◆5群・・投資やしきで炭水化粧が多い食品 ◆6群・・油脂製品で脂質が多い食品

※トマト(缶)の配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表(B献立)」に掲載していますが、 原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表(B献立)」でご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量 食品 美	製施 献立名	食品名	金量金品金融金融金融金融金融金融金融金融金融金融金融金融金融金融金融金融金融金融	実施献立名	食品名	重量 食品 実施 (g) 群 日	献立名	食品名	金	温度	村村のよい耐立石!	食品名	重量 食品
В	ごはん	米	100 5	ごはん		100 5	コッペパン	● コッペパン	1個 5	ごはん		100	5	ごはん	米〇牛乳	100 5
	牛乳 肉団子の中華スープ	○ 牛乳▲ 肉団子(フライ済み)	1本 2 30 1	牛乳 じゃがいもの塩こうじ煮	〇 牛乳 鶏肉	1本 2 30 1	牛乳 ジュリエンヌスープ	○ 牛乳● ベーコン	1本 2 15 1	牛乳 豚肉のマスタード炒め	O 牛乳 豚肉	1本 40	2	牛乳 かき玉汁	〇年乳	1本 2 20 1
	内国」の十年ハーン	人参	15 3	とやがで・000温にりと派	 つきこんにゃく	20 5	7171777	人参	15 3	BANOTA 1130.	じゃがいも	35	5	N-6 T/I	●豆腐	15 1
		玉ねぎ	25 4 3 3		じゃがいも	50 5 15 3		玉ねぎ ● チキンスープ	30 4 10		人参		3		▲ 星型かまぼこ えのきたけ	5 1 15 4
7		● 中華だし	2	7	玉ねぎ	50 4	7	出し見布	0.8		さやいんげん	10	3 .	7	人参	8 3
1		● 薄口しょうゆ 塩	1.5		エリンギ 塩こうじ	5 4 8	•	薄口しょうゆ塩	4		エリンギ ▲ つぶ入りマスタード	20 3	4	_	青ねぎ ● 削り節	3 3
月		こしょう	0.02	月	● 酒	1	月	こしょう	0.03		カレー粉	0.03		₹	出し昆布	0.5
1	(揚)かぼちゃチーズフ ライ	▲ かぼちゃチーズフライ なたね油	1個 3 9 6	2	砂糖塩	2 5 0.1	3 (焼)鶏肉の照り焼き	鶏肉なたね油	2切 1 4		● 酒 砂糖	1.5	5	5	みりん薄口しょうゆ	0.5 4
В	ぷるぷる寒天サラダ	ささみ(レトルト)	15 1	B (#)*/+0.5711.5	なたね油	0.2 6	В	● 酒	1 0		● 濃口しょうゆ	4	Ŭ,	∃ .	塩	0.2
		人参 玉ねぎ	10 3	(焼)さけのおうししょう	なたね油	1切 1 0.2 6	``	みりん砂糖	1		塩こしょう	0.2			●でん粉	1 5
(月)		大根	15 4	(火)	大根おろし	20 4	(水)	● 濃口しょうゆ	4.5 (木)	● マヨネーズ風ドレッシング		6	金) (焼)星型ハンパーグのイタリアンソースかけ	なたね油	0.2 6
		▲ こんにゃく寒天 ▲ 和風ドレッシング	0.4 2 7 6		みりん薄口しょうゆ	1.7	ラタトゥイユ	● でん粉● ウインナーソーセージ(輪	0.3 5 切り 15 1	(揚)いかナゲット	なたね油 ▲ いかナゲット	0.5	6		▲ チーズ(角切り) ▲ トマト(缶)	5 2 3 3
	小松菜の和え物	小松菜	35 3	スパゲティナポリタン	■ ハム	7 1	221-5-12	なす	25 4		なたね油	6	6		● トマトケチャップ	8
		しめじ ● みりん	5 4		● スパゲティ	10 5 6 3		玉ねぎ ビーマン	20 4 8 3	チャプチェ	豚ひき肉 ● 春雨		5		砂糖 ● 濃口しょうゆ	2.4 5 2.4
		濃口しょうゆ	2			20 4		▲ トマト(缶)	10 3		玉ねぎ	20	4		塩	0.2
					トマトピューレトマトケチャップ	7		トマトケチャップ砂糖	5 05 5		にら おろしにんにく		3	切干大根のカレーツナ	こしょう ● まぐろ(レトルト)	0.02 10 1
					ウスターソース	2		● 薄口しょうゆ	0.4		おろししょうが	0.3	4	マヨ和え	切干大根	8 4
					塩	0.2		塩	0.1		砂糖 ● 濃ロしょうゆ	3	5		人参 ● カレー粉	8 3
					こしょう オリーブ油	0.8 6		こしょう オリーブ油	0.3 6		なたね油	0.3	6		濃口しょうゆ	2
				ブロッコリーのマリネ	● まぐろ(レトルト) ブロッコリー	5 1 30 3	ミルククリーム ピクルス	● ミルククリーム きゅうり	1袋 6 30 4	あま夏みかん缶	あま夏みかん(缶)ゆかりふりかけ(小袋)		3	いんげんのごま和え	▼ヨネーズ風ドレッシン さやいんげん	ング 6 6 25 3
					とうもろこし	5 4		砂糖	1.2 5	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		1400	3 1	L	人参	10 3
					砂糖	0.9 5 1.8		● 酢 塩	1.5 0.2				- 1		白すりごま 砂糖	0.4 6 0.6 5
					● 薄口しょうゆ	1.1		こしょう	0.01				=	=	農口しょうゆ	1.3
					塩こしょう	0.15							- 1 -	すりおろし洋なしゼリー	すりおろし洋なしゼリー	- 1個 5
					オリーブ油	1 6								!		
栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	カルシ マケネシ ウム 飲 A B1 B2	食物 C 繊維	栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当	### 20 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	食物 磁維	栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 基 ギー く質 脂質 相当量	カルシ マケネシ 数 A B1	音を記した。 食物 栄養 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	エネル たんぱ 脂質 食	重 カルシ マグネシ 計量 ウム ウム 鉄 A B1 B2	c	食物 ラ	ドー 〈質 脂質 根当	加シマグネシ 競 クム クム 鉄 A B1	プタミン 食物 B2 C 繊維
養価	kcal g g g	mg mg mg ##PAE mg mg	l l - l :	養 kcal g g g g f f f f f f f f f f f f f f f	mg mg mg µ ₆ AE mg mg	mg g	養 kcal g g g g g mm kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	mg mg mg ##AE mg	mg mg g 養 1 0.63 19 6.2 価	kcal g g g	mg mg mg µgRAE mg mg	mg 4 26	g 1	kcal g g g	mg mg mg µ ₁ paz mg	mg mg g 0.56 13 6.4
	ごはん	米	100 5	ZI\$A	米	100 5	黒糖パン	● 黒糖パン	1個 5	ごはん	米 米	100	5	- 814 31.1 24.2 3.1 ごはん	米	100 5
	牛乳 レタススープ	○ 牛乳● ベーコン	1本 2 10 1	牛乳 米粉ポークカレー	○ 牛乳 豚肉	1本 2 20 1	牛乳 豆腐入りごま豆乳スー	〇 牛乳 豚肉	1本 2 15 1	牛乳 うす揚げのすまし汁	〇 牛乳 豚肉	1本 15	2	牛乳 牛どん	〇 牛乳 牛肉	1本 2 40 1
	レタススープ	レタス	20 4	木材小一クカレー	じゃがいも	50 5	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	● 豆腐	30 1	うり揚げのりまし汁	▲ うす揚げ		1	+20	● 糸こんにゃく	30 5
		人参	8 3 20 4		人参	20 3 60 4		白ねぎ	10 4 5 4		人参 玉ねぎ		3		人参 玉ねぎ	15 3 65 4
7		★ チキンスープ	10	7	おろししょうが	0.5 4	7	● おろししょうが	0.5 4 7		青ねぎ	5	3 .	7	青ねぎ	10 3
1		出し昆布 ● 薄口しょうゆ	0.8		おろしにんにく ▲ ソテードオニオン	0.3 4 3 4	·	▲ 豆乳 ● ボークスープ	10 1		● 削り節 出し昆布	0.5		′	おろししょうが酒	0.5 4 1.5
月		塩	0.2	月	おろしりんご	5 4	月	白すりごま	0.5 6		みりん	0.5		₹	砂糖	4 5
8		こしょう なたね油	0.03	9	● ポークスープ ● チャツネ	10 5 5	10	白練りごま ● 濃口しょうゆ	5 6 11		薄口しょうゆち	0.2	_ 1	2	農口しょうゆなたね油	7.5 0.2 6
В	(揚)とんかつのソース	▲ とんかつ	2個 1	В	米粉	4 5	В	塩	0.9		塩なたね油	0.2	6 6	(揚)春巻き	▲ 春巻き	1個 1
	かけ	なたね油 ● とんかつソース	9 6		カレー粉ターメリック	0.3 0.15		こしょう ● ごま油	0.02	(揚)ボークコロッケ	本ボークコロッケなたね油	1個	5	W-1-11 = H	なたね油 ● まぐろ(レトルト)	5 6 20 1
(月)	なすとビーマンのみそ	類肉なす	15 1	(火)	● トマトケチャップ	4	(水)	なたね油	0.2 6	ひじきの煮物	大豆(レトルト)	15	1 (3	金) OF 5-75	人参	10 3
	煮	なす ビーマン	20 4 10 3		 赤ワイン ウスターソース	1	(揚)ヤンニョムチキン	鶏肉	70 1 0.01		▲竹輪		3		玉ねぎ	10 4 10 4
		人参	10 3		● とんかつソース	1		〇 小麦粉	10 5		人参	5	3		砂糖	2.25 5
		● 赤みそ	2.6 1		● 濃口しょうゆ	2.5		なたね油 おろしにんにく	7 6		ひじき ● みりん	2.5	2		 酢 薄口しょうゆ	2.25
		● 濃口しょうゆ	1.6		こしょう	0.025		● コチジャン	4		砂雞	2.5	5		塩	0.23
	ブロッコリーのチーズソ	なたね油 ブロッコリー	0.2 6 40 3	ほうれん草オムレツ	なたね油 ▲ ほうれん草オムレツ	0.2 6		トマトケチャップ酒	1.5		濃口しょうゆなたね油	2.5	6	枝豆とコーンのソテー	こしょう ▲ むき枝豆(大豆)	0.03 20 4
	7 -	▲ 粉チーズ	2.6 2	春雨サラダ	● 春南 きゅうり	6 5		みりん	1.5	フルーツミックス	● 黄桃(缶)	20	4		とうもろこし	20 4
		塩こしょう	0.26		人参	20 4 10 3		砂糖 ■ 濃口しょうゆ	1.5 5 1.8	<u> </u>	● パインアップル(缶)	20	4		塩こしょう	0.1 0.01
		こしょう なたね油	0.3 6		とうもろこし	10 4	玉ねぎとウインナーの	■ ウインナーソーセージ(輪*	切り) 5 1						こしょう なたね油	0.2 6
				れんこんのソテー	▲ 和風ドレッシング● れんこん(水煮)	8 6 30 4	ソテー	人参 玉ねぎ	15 3 35 4							
					人参	8 3		さやいんげん	5 3							
					みりん濃口しょうゆ	2		薄口しょうゆ塩	0.5 0.2							
					なたね油	0.2 6		こしょう なたね油	0.01							
							チンゲン菜のサラダ	■ ハム	0.3 6 5 1							
								チンゲン菜人参	30 3							
								人参 ● イタリアンドレッシング	5 3 7 6							
							アセロラゼリー	● アセロラゼリー	1個 5							
栄	エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー 〈質 脂質 相当量	カルシ マケネシ ウム ウム 鉄 A B1 B2	食物 磁維	栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー 〈質 脂質 相当	i カルシ マケネシ 鉄 ビタミン ウム ウム 鉄 A B1 B2	食物 磁維	栄 エネル たんぱ 脂質 食塩 ギー く質 脂質 相当量	カルシマケキシ 鉄 上	ビダミン 食物 栄 B2 C 繊維 業	エネル たんぱ 脂質 食	監 カルシ マケネシ 鉄 ビタミン 注量 ウム ウム 鉄 A B1 B2	1	食物 身織維 者	关 エネル たんぱ 脂質 食塩 ボー く質 脂質 相当	# からシ マグネシ カム カム 鉄 A B1	ジタミン 食物 B2 C 繊維
養価	kcal g g g	74 74 % A B1 B2 mg mg mg µgPAE mg mg	C 繊維 mg g	養 kcal g g g g m 798 232 214 26	mg mg mg ##RAZ mg mg	mg g	養 kcal g g g g mg m	# 9Δ 9Δ 9X A B1 mg mg mg mg μεταξ mg 374 125 4.7 302 0.63	ビタミン 食物 栄養 B2 C 機様 概 養 mg mg g g 価	F- 〈質 GA 相論 kcal g g g	mg mg mg ##RAE mg mg	g mg	g i	だ ボル たんぱ 脂質 食塩 ギー 〈質 脂質 相当! kcal g g g g	mg mg mg mg ##PAE mg 313 96 4.7 302 0.39	
			1 37 42	III 1798 232 214 26	363 81 2.2 402 0.44 0.5	5 31 9.5	■ 1879 38 9 37 5 3 8	1374 125 4.7 302 0.63	110681 38 1 50 1 100	1 844 26.1 28.3 1.	8 387 111 10.3 240 0.48 0.4	51 18	6.5 I 1	" I 882 30 5 31 5 2 4	13131 96 1 4 7 1 302 D 39	1052 22 180



薄口しょうけ

なたね油 ぶどうゼリー

1.5 0.1 6

1個 5

令和6年(2024年)7·8月(B献立) 義務教育学校(後期課程)含む

豊中市教育委員会

お問い合わせ (6843)-9101 学校給食課 <食品名の左にある「○・▲・●」の記号について> 〇小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

- ◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品 ◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品 ◆3群・・・色のこい野菜でピタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群・・・色のうすい野草や里物でピタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群···穀類やいもで炭水化物が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

※トマト(缶)の配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表(B献立)」に掲載していますが、 原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表(B献立)」でご確認ください。

施	献立名		食品名	(g)	金品		献立名		食品名	重量	藍	英麗	献立名		食品名		1
	ごはん		米	100	5		コッペパン	•	コッペパン	1個	5		ごはん	3	*	100	т.
	牛乳	0		1本	2	1	牛乳		牛乳	1本	2		牛乳	0 4		1本	+
	豚汁	ř	豚肉	12	1	1	コンソメスープ		ベーコン	10	1	1	マーボー厚揚げ		取ひき肉	20	$^{+}$
۱	19771	\vdash	じゃがいも	25	5	1			アルファベットマカロニ	2	5		11. 79-7017		厚揚げ	60	+
		\vdash	人物	8	3	1		_	人物	10	3	ł			人物	20	+
۱		\vdash	玉ねぎ	15	4	1			玉ねぎ	20	4				玉ねぎ	60	+
		-		2	-	1		-	パセリ	0.01	3	ł			156	5	+
		_	出し昆布	0.5	-	- 7		_	コンソメ	1.7	3	7			おろししょうが	1	+
		_		3.8	٠.	1			薄口しょうゆ	1.7	-				おろしにんにく	0.2	+
]				3.8	1	月		_	塩	0.2	-	月			赤みそ	7	+
		•	なたね油	0.2		4		-	こしょう	0.2	-				トウバンジャン	0.1	+
6	7885 A18 A18 A18 A18	٠.	さばみりんしょうゆづけ		6	17			なたね油			18			トフトケチャップ		4
	(焼)さばのみりんづけ	•		1切	1	4				0.2	6					5	4
3 -	24 1 1 made - 4-11	_	なたね油	0.2	6	В	(揚)フライドチキン	_	鶏肉	60	1	日		• 7		1	4
1	鶏肉と野菜の煮物		鶏肉	20	1				おろしにんにく	0.03	4	_			濃口しょうゆ	1.5	4
k)		_	ごぼう	25	4	(zk)			コンソメ	0.45		(木)			100	0.25	
٠,			人参	10	3	(1.2.5)			塩	0.4					こしょう	0.025	
			さやいんげん	5	3	J			あらびき黒こしょう	0.05					なたね油	0.2	
		削りみり		0.8		J		0	小麦粉	8	5				でん粉	1.5	I
		•		4.5		1			なたね油	6	6		卵ロール		卵ロール	1個	T
			砂糖	1.5	5	1	ハムと玉ねぎのサラダ	•	ハム	15	- 1		ちりめんじゃこと小松菜	3	鶏肉	15	5 1 1 1 5 3
		•	濃口しょうゆ	3.5		1			人参	10	3		の炒め物	•	ちりめんじゃこ	2	Т
ı	チンゲン菜とえのきの		チンゲン菜	25	3	1			玉ねぎ	20	4			/	小松菜	15	T
	ゆず風味和え		えのきたけ	15	4	1			きゅうり	10	4	1			人参	8	T
			ゆず果汁	0.5	4	1			砂糖	1.5	5	1			玉ねぎ	10	Ť
			砂糖	0.3	5	1		•	酢	1.5		1		•	酒	0.6	1
		•	薄口しょうゆ	1.2		1			薄口しょうゆ	1.2		1		• 8	みりん	0.5	†
- I		1				1		Ť	塩	0.15		i		•	濃口しょうゆ	1.7	+
									こしょう	0.02	-				E	0.05	+
							スラッピージョー	-	豚ひき肉	10	1	ł		1	なたね油	0.03	+
							A)/L /3	-	牛ひき肉	5	-	1	中華和え		きゅうり	24	+
								\vdash	人参	5	3		十単和人		わかめ	0.6	+
								-	玉ねぎ	25	4	1			砂糖	0.0	+
								_	トマトケチャップ	5	-				みりん	1	+
									トマトソース		-				薄口しょうゆ		4
									赤ワイン	5						1.2	4
										- 1					塩	0.1	4
								•	ウスターソース	1.5				•	ごま油	0.6	4
									塩	0.05							ı
									こしょう	0.01							۱
									なたね油	0.1	6						ı
									でん粉	0.3	5						۱
							りんご缶	•	りんご(缶)	30	4						ı
é	エネル たんぱ 食塩	カルシ	マグネシ 鉄 ビタミン		食物	栄	IAL たんぱ	hu:	マグネシ 鉄 ビタミン		食物	栄	エネル たんぱ 食塩	カルショ	がわ 鉄 ビダシ		+
ŧ	キ'- 〈質 ^{開頁} 相当量				繊維	養	キー 〈質 開発 相当量	27	7Δ MX A B1 B2	С	繊維	養	キ'- 〈質 ^{研究} 相当量			С	1
	kcal g g g			mg	g		kcal g g g	mg		mg	g		kcal g g g		mg mg ##RAE mg mg	mg	_
ħ	759 35.7 22.9 2.1	297	108 3.2 279 0.53 0.66	20	6.2	価	835 38.4 31.5 4.2	32	82 1.9 289 0.60 0.61	24	4.8	価	773 30.6 24.9 2.9	332	84 2.7 440 0.41 0.61	18	-1

昼さな者です。「体調を整え、乙食助金△水分開給金

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症 のリスクが高まります。熱中症を予防するには、 しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、 こまめに水分補給を行うことが肝心です。

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります ので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1 杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をた くさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩 分も一緒に補給します。













〈 2学期 〉 全量 食品 実施 (g) 難 日 重量 食品 実施 (g) 群 日 金量金品 金量 食品 実施 (g) 弊 日 献立名 食品名 献立名 食品名 献立名 食品名 献立名 食品名 100 5 1本 2 100 5 1本 2 牛乳ブルコギ 1本 2 1本 2 更野菜の米粉チキンカ コーンポタージュ 卵入り中華スープ 鶏肉かぽちゃ 生肉 人参 30 3 15 3 25 5 13 3 10 1 15 3 25 3 60 4 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 45 4 玉ねぎ 40 4 玉ねぎ 15 4 もやし 30 4 なす 20 4 8 4 干ししいた 0.9 4 15 3 ズッキー 15 4 とうもろこ ベースト 8 4 わかめ 0.5 2 コチジャン おろししょうが ● チキンスープ ● 中華だし 5 20 2 1.5 0.5 4 2.5 おろしにんに 0.3 4 ● 薄口しょうは 2 5 ▲ ソテードオニオン おろしりんご 濃口しょうゆ塩 0.5 6 0.2 27 28 29 30 0.01 こしょう なたね油 こしょう なたね油 ● チキンスープ 0.02 (焼)パジルチキン 雜肉 2切 1 0.025 日 В ● チャツネ 5 5 0.1 6 パジル 0.03 3 0.5 6 (金) (揚)ポークぎょうざ でん粉 0.6 4 3個 1 (火) 1.5 5 カレー粉 0.3 1個 1 0.8 なたね油 5.1 6 ターメリック ● トマトケチャップ 0.15 9 6 0.6 25 1 2 6 ささみとわかめのサラダ ● ささみ(レトルト オリーブ油 切干大根 ツナとごぼうのごまサラ ● まぐろ(レトルト 人参 白ねぎ ● おろししょうが おろしにんにく ● 赤ワイン 15 3 15 4 へ多 玉ねぎ ● わかめ ゆず果汁 砂糖 ごぼう 20 4 1 ● とんかつソース● 濃口しょうゆ 1 2.5 0.5 2 3.6 4 8 3 20 4 0.15 4 0.15 4 玉ねぎ 0.8 白すりごま 赤みそ ■ 濃口L±3K 0.025 1.2 酒 2.2 7 6 3 5 ▲ 白身魚フライ 1個 1 ● 黄桃(缶) 濃口しょうゆ (場)白身角フライ 0.16 フルーツナタデココ 20 4 1袋 6 9 6 20 5 0.2 6 ▲ 竹輪 白菜 ▲ 梅肉 ▲ 焼き豚 ブロッコリーの和え物 手作り昆布ふりかけ ▲ 大豆フレーク 3.5 1 梅肉和え 10 1 25 4 25 3 6 6 0.6 2 1.2 5 20 4 きゅうり 砂糖 1.3 人参 濃口1.ようゆ ● みりん 0.6 ▲ つぶ入りマスター 0.9 0.5 5 みりん砂糖 0.9 薄口しょうゆ 1 5 ● 薄口しょうけ なたね油 0.1 6 ● まぐろ(レトルト 人参 砂糖 ツナと人参の炒め物 5 1 30 3 0.2 5



夏が旬の野菜を知ろう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」 の語呂合わせから制定された「野菜の 日」です。

夏が旬の野菜には、植物の果実や種 の部分を食べる「果菜類」が多いことが 特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて 育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、 暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄 養を豊富に含みます。

