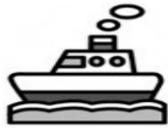




令和 6年 7月分



きゅう しょく こん だて よ てい ひょ

給食献立予定表

河南町立学校給食センター

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information (calories, protein).

※献立や食材は都合により変更することがあります。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。
※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。
※栄養三食 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。
赤: 主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。
黄: 主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

Table listing the origin of ingredients used in the menu, such as tomatoes from Nagano and cucumbers from Ibaraki.

Nutritional information table showing average intake of nutrients like energy, protein, fat, and vitamins for elementary and middle school students.

Tomato-themed educational graphic with illustrations of tomatoes, a girl, and a boy, explaining the benefits of eating tomatoes.

トマトの真っ赤な色から栄養をもらって げんきに過ぎましょう。

トマトやミニトマトを栽培している学校も多いと思います。トマトの実が熟し、緑から真っ赤な色になると、それだけでうれしくなりますが、そんな赤い色にパワーが隠れていることを漫画にしてみました。
リコピンの持つ「抗酸化作用」を、「病気の予防」や「はだをきれいに保つ」と表現しています。また、加熱によって減少する栄養素がある中で、リコピンやβカロテンは、加熱により吸収がよくなる成分として知られています。夏休みにトマトを使った料理に挑戦してもらえたらうれしいです。