



# 8月30日、9月1日分

# 献立予定表

中学校用

日	曜日	献立	牛乳	6つの食品群						栄養価		ひとくちメモ
				1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海そ う	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 脂肪 (g)	
30	水	麦ご飯 夏野菜カレー ツナと豆のサラダ パンナコッタ (はちみつレモン)	★ 鶏肉 ツナ だいず いんげん豆 パンナコッタ	牛乳	人参 トマト	なす 玉ねぎ ズッキーニ りんご にんにく 枝豆 きゅうり コーン レモン果汁	★米 麦 ジャがいも 砂糖	油	770 29.9 18.5	夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？これから始まる2学期に向けて、「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムをととのえましょう。 今日のカレーは夏野菜がたっぷり使われています。夏野菜は、夏の日差しをたくさん浴びて育っているためビタミンが豊富に含まれています。トマトやきゅうりなどの野菜は水分も多く、体の水分補給にもなります。		
1	金	食パン いちじくジャム コーンチャウダー 照り焼きハンバーグ フレンチサラダ	★ ベーコン 豆乳 白いんげん ロースハム 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ	パン いちじくジャム じゃがいも でん粉 砂糖	油	817 31.4 29.9	いちじくは、西アジアが原産の果物で、世界中で古くから広く栽培されています。エジプトのピラミッドなどの遺跡の壁画にも残されているそうです。生食にするほかにも、ドライフルーツとして乾燥させたり、ジャムにしたり、コンポートやワインなどにも加工されて使われています。今日のいちじくジャムは、福岡県産のいちじくを使ったジャムです。		

- ※ ★は、粕屋町近隣でとれた地場産物です。
- ※ 献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※ 調味料やだし等については記載しておりません。
- ※ 献立内容をよくご確認ください

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)
今月の平均栄養量	794	15.4%	27.4%
文部科学省基準値	830	13～20%	20～30%

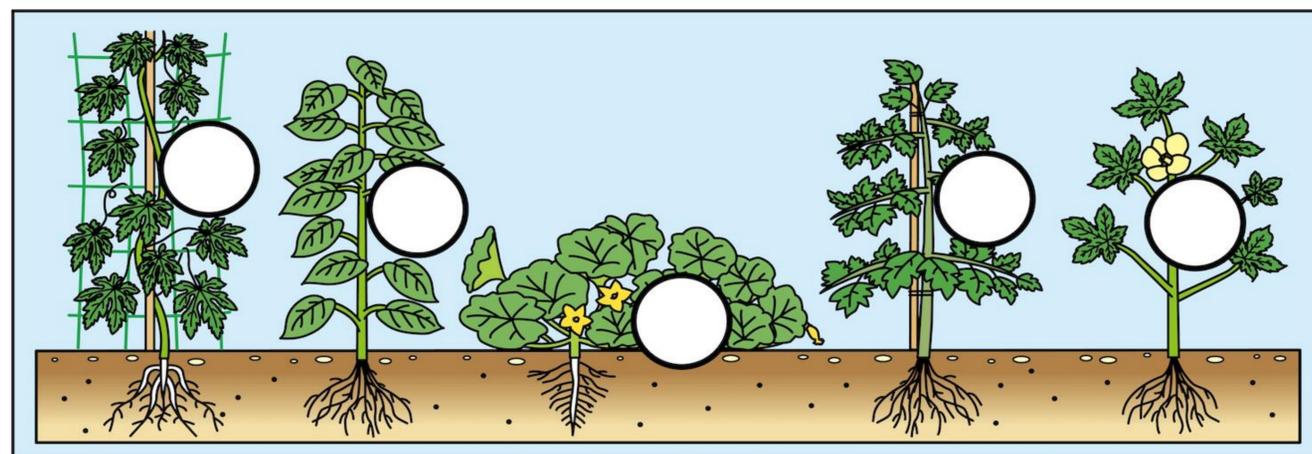
今月の給食中止(7月14日現在)

	9月1日
粕屋中	—
東中	全校中止



## 夏野菜クイズあれこれ

Q1 下の絵は、夏に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



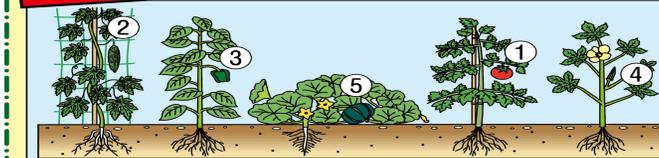
Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線をつないでみよう！

①  なす	②  えだまめ 枝豆	③  きゅうり	④  とうもろこし
●	●	●	●
<b>Cucumber</b>	<b>Edamame</b>	<b>Corn</b>	<b>Eggplant</b>

Q3 次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

①  ナス科の野菜である	②  日本でもっとも出回っているのは「金太郎」という品種	③  コンブと同じ「うま味」成分がある	④  「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある
--------------	------------------------------	---------------------	---------------------------------

### こたえ



- Q1 = 左の図
- Q2 = ①なす—Eggplant ②枝豆—Edamame ③きゅうり—Cucumber ④とうもろこし—Corn
- Q3 = ②熟しても果肉がぐずれにくい「金太郎」という品種がもっとも出回っている。