



8月分

献立予定表

小学校用

日	曜日	献立	牛乳	きいろ	あか	みどり	栄養価		ひとくちメモ	
				ねつ・ちからになる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂肪 (g)
30	水	むぎごはん なつやさいカレー ツナとまめのサラダ パンナコッタ (はちみつレモン)	★こめ むぎ じゃがいも ☆ さとう パンナコッタ	あぶら	とりにく ツナ ぎゅうにゅう だいず いんげんまめ	にんじん トマト なす たまねぎ ズッキーニ りんご にんにく えだまめ きゅうり コーン レモンかじゅう	638	24.5	16.4	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。

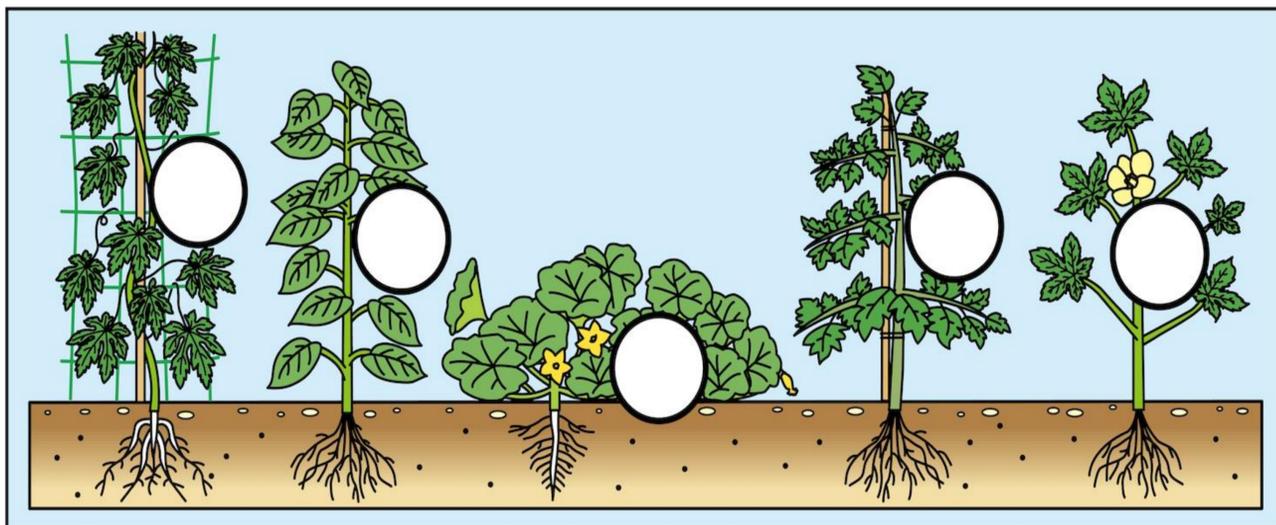
- ※ ★は、粕屋町近隣でとれた地場産物です。
- ※ 献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※ 調味料やだし等については記載しておりません。
- ※ 献立内容をよくご確認ください

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)
今月の平均栄養量	638	15.4%	23.1%
文部科学省基準値	650	13～20%	20～30%



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。

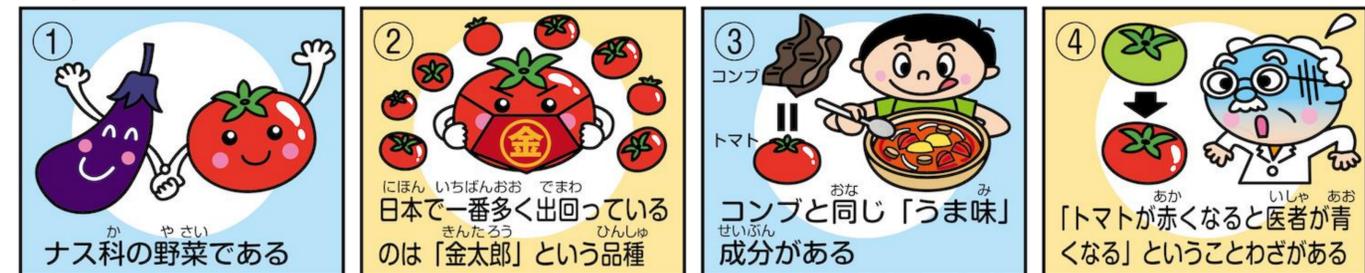


Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線をつないでみよう!



Cucumber Edamame Corn Eggplant

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？



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熟しても果肉がくずれにくい「桃太郎」という品種が一番多く出回っている。