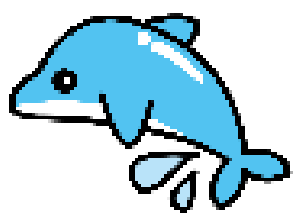


日曜	こ ん だ て	はたら ちから 働く力のもと（黄）	ち にく・ほね 血・肉・骨をつくる（赤）	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える（緑）
27 火	米粉小 Coppapann / 牛乳	パン	牛乳	
	スパゲティミートソース	スパゲッティ, オリーブ油	豚肉	にんじん, 玉ねぎ, トマト, パセリ
	いかのアーモンド揚げ	アーモンド 植物油	いか	
	ブロッコリードレッシング和え	ドレッシング		ブロッコリー
	チーズ（2個）704kcal		プロセスチーズ	
28 水	ごはん / 牛乳	ごはん	牛乳	
	四湖豆腐	三温糖, でんぷん, 植物油	豆腐, 豚肉	たけのこ, にんじん, しいたけ, ねぎ, しょうが, グリンピース
	ごまよごし	ごま, 三温糖		いんげん
	オレンジ 628kcal			オレンジ
29 木	ごはん / 牛乳	ごはん	牛乳	
	夏野菜カレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	鶏肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, なす, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ズッキーニ, とうもろこし, トマト
	福神漬			福神漬
	二色フルーツ 645kcal			パイン, みかん
30 金	ごはん / 牛乳	ごはん	牛乳	
	はんぺんと茎わかめのスープ		はんぺん, 茎わかめ, 豆腐	にんじん, チンゲン菜
	豚肉のコチュジャン炒め	植物油, 三温糖, ごま, ごま油	豚肉	玉ねぎ, にんじん, もやし, にんにく, きくらげ
	バナナ 603kcal			バナナ

旬の食べものについて



「旬」とは、食べものがよく育ち、たくさん取れる時期のことで、給食でも地域で取れる旬の食材を献立に取り入れています。

北海道の旬（野菜・果物）

トマト	アスパラガス	ブロッコリー
4～11月	5～9月	6～10月
かぼちゃ	とうもろこし（スイートコーン）	にんじん
8～12月	6～10月	7～11月
玉ねぎ	じゃがいも（ばれいしょ）	長いも
8～10月	7～10月	3～4月, 11月
さくらんぼ	ぶどう	りんご
6～8月	8～10月	9～11月



旬のはじまりのことを「走り」、最も多く出回りおいしい時期を「盛り」、旬の終わりのことを「名残」と言います。

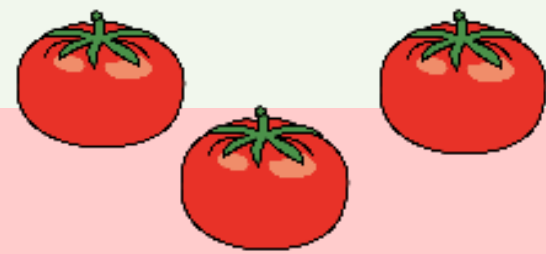
夏野菜の特徴を見てみましょう

きゅうり



昔のきゅうりは苦味が強く、あく抜きが必要でしたが、現在は品種改良により苦味が少なくなりました。きゅうりには白いぼ種、黒いぼ種、いぼなしの品種も出回っており、水分が多く、夏の水分補給にぴったりの野菜です。

トマト



18世紀初期に日本に伝来したと言われており、当初は観賞用で、野菜として利用されるようになったのは明治時代に入ってからです。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含みます。

とうもろこし



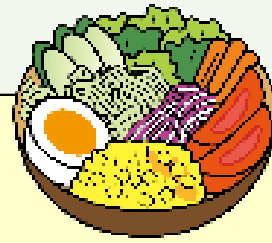
米、小麦と並ぶ世界三大穀物で、炭水化物を多く含みます。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種別で、粒が黄色いイエロー系、白いシルバー系、黄色と白が混ざったバイカラー系があります。

枝豆



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ています。日本独特の野菜ですが、近年、和食ブームなどにより世界に知られ、現在は各国で「えだまめ」として食べられるようになりました。

食べていますか？旬の野菜



旭川市民は1日、1皿分（約70g）の野菜が不足していることが旭川市の調査でわかっています。旬の野菜は栄養たっぷりでおいしいので、積極的に食べましょう。

こたえ: Q1 そうめん Q2 桃 Q3 トマト

☆8月中学年の平均栄養価は カロリー645kcal、たんぱく質25.8g、脂質20.7g、食塩2.1g、カルシウム361mg、鉄2.3mg、亜鉛3.3mg、マグネシウム103mg、

ビタミンA 223RE(レチノール) ビタミンB 0.41mg、ビタミンB2 0.50mg ビタミンC30mg 食物繊維5.1g