



令和7年 7月分 献立表 (Aコース)

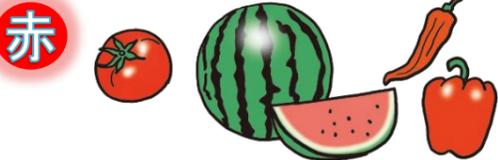
行田市立学校給食センター「ひまわり」

Main menu table with columns for Day, Main Dish, Dairy, Side, Hot/Soft Foods, Meat/Blood Foods, and Adjusting Foods, plus energy and protein values.

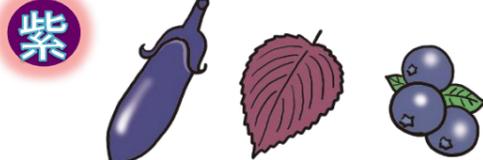
12回 (12th week) summary section including a request list (リクエスト給食) and nutritional information (基準値 kcal 650, g 26.8).

カラフル野菜は健康色!

夏が旬のカラフルな野菜たちは、元気に過ごすためのパワーをひめています。今月の給食でも、今が旬の夏野菜がたくさん登場しますよ!



赤 トマトやすいかの赤の色素リコピンには、生活習慣病予防効果が期待されています。



紫 なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。



黄 野菜やくだもの黄色やオレンジは「カロチノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。



緑 緑の野菜はクロロフィルという成分を含み、病気の予防に役立ちます。

7月7日は七夕の日 (July 7th is Tanabata Day) with a story about the legend and a drawing of a girl with a star.

水分ほきゅうをわすれずに! (Don't forget to drink water!) with a drawing of two children drinking water.