

Main menu table with columns for month (August/September), days of the week, and specific menu items. Includes seasonal vegetable information and a table of nutrients at the bottom.

～季節の野菜～ 【なす】



炒めたり、揚げ物にしたり、漬物にしたりと、色々な料理に使われます。

今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介します。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べ物が回ります。

なすの旬は6～10月です。日本には奈良時代に伝わったといわれ、日本各地で長い間作られているうちに、丸いもの、長いものなど、地域によって違った形のなすが作られるようになったそうです。なすの成分はほとんどが水分ですが、皮の黒むらさき色は「アントシアニン」という色素によるもので、目に良い色素とされています。

Table with 2 columns: Item name and quantity. Includes items like 27 コッパン・牛乳, 645 冷豚肉, etc.

Menu table for August 30th to September 3rd. Includes items like 30 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮, 31 ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス, etc.

Menu table for August 6th to September 10th. Includes items like 6 ごはん・牛乳 米粉マカロニスープ, 7 ごはん・牛乳 大豆の燗煮, etc.

Menu table for August 13th to September 17th. Includes items like 13 ごはん・牛乳 ちゃんこ汁, 14 ごはん・牛乳 すまし汁, etc.

Menu table for August 21st to September 24th. Includes '月見献立' (Moon Viewing Menu) for August 21st and items like 22 オリーブパン・牛乳, etc.

Menu table for August 27th to September 30th. Includes items like 27 ごはん・牛乳 わかめうどん, 28 ごはん・牛乳 マーボー丼, etc.

Nutrient table with columns: 栄養価 (Nutritional Value), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質エネルギー比 (%), カルシウム (mg), マグネシウム (mg), 鉄 (mg), 亜鉛 (mg), ビタミンA (μgRAE), ビタミンB1 (mg), ビタミンB2 (mg), ビタミンC (mg), 食塩相当量 (g), 食物繊維 (g).