

◎今月の給食目標：主食と副食を交互に
食べるようになろう

8月の給食献立表

★20日のお誕生日会は、
洋風ちらし寿司、すまし汁、
プチトマトです
おやつはキラキラゼリーです

| 曜 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-----|--|--|---|--|---|---|
| 日 | 2日 | 3日・17日 | 4日・18日 | 5日・19日 | 6日・20日* | 21日 |
| 給食 | 白身魚フライ マカロニサラダ すまし汁 | 鶏のマーマレード煮 大根サラダ スープ | 鮭のチーズ焼き ごま和え みそ汁 | 長芋としめじの 旨味炒め すまし汁 | 肉豆腐 酢の物 | 肉味噌うどん スープ |
| 給食 | 白身魚フライ 油 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ 酢 えのき 油揚げ 水菜 出汁鰹 醤油 | 鶏肉 にんにく マーマレード 醤油(濃) 大根 きゅうり、人参 ツナ缶 酢、マヨネーズ 白菜 ベーコン コーン缶 コンソメ | 鮭 ビサ用チーズ ほうれん草 人参 醤油 砂糖 すりごま 卵 タマネギ 青ネギ 出汁鰹 味噌 | 豚肉 長芋 しめじ 酒 砂糖 オイスターソース 醤油 油 豆腐 青ネギ かまぼこ 出汁鰹、醤油 | 牛肉 豆腐 人参 玉ネギ 青ネギ 麩、みりん 油、醤油(濃) 砂糖、醤油、酒 切干大根 きゅうり しらす干し、酢 砂糖、醤油 | 乾麺 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生姜、にんにく ごま油、砂糖 赤味噌、醤油 片栗粉 わかめ もやし ニラ 中華スープ、醤油 |
| 10時 | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | |
| 3時 | 牛乳 カルピスゼリー | 牛乳 ちんすこう | 牛乳 ミルクもち | 牛乳 スイカ | 牛乳 フライドポテト | |

※8/15～8/16は休園させていただきます

| 曜 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 日 | 23日 | 10日・24日 | 11日・25日 | 12日・26日 | 27日 | 28日 |
| 給食 | 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 | 鶏レバーの煮つけ カボチャサラダ すまし汁 | 夏野菜カレー フレンチサラダ | 鱈の南蛮漬け みそ汁 | 麻婆豆腐 春雨サラダ | チャーハン スープ |
| 給食 | 鶏ミンチ 冬瓜 人参 タマネギ 干し椎茸 油 醤油 片栗粉 じゃがいも タマネギ わかめ 出汁鰹、味噌 | 鶏レバー 生姜 砂糖、みりん 醤油(濃)、酒 かぼちゃ ハム、きゅうり レーズン 酢 白玉麩 かまぼこ 三つ葉 醤油、出汁鰹 | 豚ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 ピーマン 人参 カレールウ 油 キャベツ 人参、きゅうり ハム、砂糖 酢、油 | 鱈(あじ) 小麦粉 タマネギ 人参 青ネギ ぽん酢、砂糖、酢 油、醤油(濃) 小松菜 タマネギ 人参 出汁鰹 味噌 | 豆腐 豚ミンチ タマネギ 人参、青ネギ 味噌、砂糖 醤油(濃) 鶏がらスープ 片栗粉、ごま油 春雨 きゅうり ハム 砂糖、醤油、酢 | ウインナー 玉ねぎ 人参 青ネギ 卵 中華スープ 醤油、油 わかめ えのき 中華スープ 醤油 |
| 10時 | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | スキムミルク | |
| 3時 | 牛乳 水ようかん | 牛乳 ピオーネ ハッピーターン | 牛乳 プリン | 牛乳 とうもろこし | 牛乳 野菜スティック | ※酷暑や災害の為食材 も高騰しています。 献立変更もあります。 ご了承ください。 |

きゅうしょくしつより

夏野菜を食べて 元気に夏を乗り切りましょう!

▶水分を多く含む夏野菜

「きゅうり」「トマト」「ナス」「冬瓜」などの夏野菜は、水分をたっぷり含んでいるので、食べることで汗をかいて奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしてくれる作用があります。利尿作用のあるカリウムも豊富で、暑さで採りすぎってしまった水分を排出し、体内の水分量を調節してくれます。

▶水分補給で熱中症の予防

熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動や作業のときだけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識し、こまめに水分補給することが大切です。また、扇風機やエアコンなどでの室内温度の管理も重要となります。食事の面では、夏野菜はもちろん、果物や汁物を積極的に取り入れるようにしましょう。

夏バテ予防の3原則

- ・きちんと食事
- ・適度な運動
- ・十分な睡眠

