

◎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

★ 25日のお誕生日会は、
洋風ちらし寿司、すまし汁、
ミニトマトです
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	7/31・8/14・28日	1日・29日	2日・30日	3日・17日・31日	4日・18日・9/1	5日・19日・9/2
給食	冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	長芋としめじの旨味炒め すまし汁	アジの南蛮漬け みそ汁	麻婆豆腐 春雨サラダ	鶏肉のマーマレード煮 大根サラダ スープ	肉味噌うどん スープ
	鶏ミンチ 冬瓜 人参 タマネギ 干し椎茸 生姜 醤油、油 片栗粉 じゃがいも タマネギ わかめ 出し鰹、味噌	長芋 豚肉 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	鰯(あじ) 小麦粉 人参 タマネギ 青ネギ ポン酢 砂糖、醤油 酢、油 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 鶏がらスープ 醤油(濃) 片栗粉、ごま油 春雨 きゅうり ハム、砂糖 醤油、酢	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 マヨネーズ、酢 白菜 ベーコン コーン缶 コンソメ	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 もやし わかめ 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 お菓子	牛乳 プリン	牛乳 スイカ	牛乳 ちんすこう	牛乳 とうもろこし	お菓子

※8/15～8/16は家庭保育にご協力ください。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	7日・21日	8日・22日	9日・23日	10日・24日	25日※	12日・26日
給食	五目ひじき みそ汁	肉豆腐 酢の物	白身魚フライ マカロニサラダ みそ汁	夏野菜丼 大根サラダ	洋風ちらし寿司 すまし汁 ミニトマト	チャーハン 中華スープ
	ひじき 鶏ミンチ レンコン 人参 ちくわ 青ネギ ごま、油 砂糖、醤油 わかめ タマネギ 青ネギ 出し鰹、味噌	牛肉 豆腐 人参 タマネギ 青ネギ 麩、油 砂糖、醤油 みりん、酒 切干大根 きゅうり しらす干し 酢、醤油、砂糖	白身魚フライ 油 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ 酢 豆腐 わかめ 青ネギ 出し鰹 味噌	茄子 人参 タマネギ トマト ピーマン 豚ミンチ 醤油、砂糖、味噌 ごま油、片栗粉 大根 ツナ缶 きゅうり ポン酢、油	米、シーチキン きゅうり 卵 きざみのり 砂糖 酢、塩 出汁昆布 ミニトマト 豆腐 えのき しめじ 出し鰹、醤油	ウインナー タマネギ 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	※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。
3時	牛乳 シリアルヨーグルト	牛乳 フライドポテト	牛乳 果実 せんべい	牛乳 手作りアイス	牛乳 キラキラゼリー	

きゅうしょくしつより

旬を食べましょう！～夏野菜～

★ 色彩が美しく、食欲をそそる夏野菜は、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。

～ミニ食材図鑑～

- ・きゅうり …… みずみずしい歯ざわりで食欲を増進させ、体を冷やす効果があります。
- ・かぼちゃ …… かぼちゃに多く含まれるカロチンは、風邪に負けない抵抗力をつける効果があります。
- ・なす …… 体を冷やす効果があるので、夏にぴったりの野菜です。
- ・ピーマン …… 疲れをとったり、お腹の調子をよくしてくれる効果があります。
- ・すいか …… 体を冷やし、利尿、むくみに効果的です。
- ・うなぎ …… 夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる風習があるように、夏バテ防止にぴったりです。(野菜ではありませんが…)

★ 夏野菜をいっぱい食べて、元気に夏を越しましょう！！

(注意) 清涼飲料水は空腹感を抑えて栄養補給を阻害、夏バテの原因ともなります。

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。(2023.8)

