

◎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

★ 22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	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日・22日*	9日・23日	10日・24日
給食	五目ひじき みそ汁	肉豆腐 酢の物	夏野菜丼 大根サラダ	鶏レバーの生姜煮 かぼちゃサラダ すまし汁	アジの南蛮漬け みそ汁	肉味噌うどん スープ
給食	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 玉ネギ 青ネギ 出し鰹、味噌	牛肉 豆腐 玉ねぎ 人参 青ネギ 麩、油、みりん 砂糖、醤油、酒 切干大根 きゅうり しらす干し 酢、砂糖 醤油	茄子 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 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	鶏レバー 生姜 みりん、酒 砂糖、醤油（濃） かぼちゃ ハム、きゅうり レーズン マヨネーズ、酢 はんぺん ほうれん草 出し鰹 醤油	鱈（あじ） 小麦粉 玉ねぎ 人参 青ネギ ポン酢 砂糖、醤油 酢、油 小松菜 玉ねぎ 人参 出し鰹、味噌	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	スキムミルク
3時	牛乳 ヨーグルト	牛乳 プリン	牛乳 トウモロコシ	牛乳 ちんすこう	牛乳 果実 お菓子	お菓子

※14日、17日はお弁当をご持参ください。

※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	26日	13日・27日	14日*・28日	29日	30日	17日*・31日
給食	冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	麻婆豆腐 春雨サラダ	白身魚のフライ マカロニサラダ すまし汁	長芋としめじの 旨味炒め すまし汁	鮭のチーズ焼き ごま和え みそ汁	えびピラフ 中華スープ
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 出し鰹 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	白身魚 油 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ 酢 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 醤油 オイスターソース、油 豆腐 青ネギ かまぼこ 出汁鰹 醤油	鮭 ピサ用チーズ ほうれん草 人参 砂糖 醤油 すりごま たまご タマネギ 青ネギ 出し鰹 味噌	えび 玉ねぎ 人参 ピーマン バター 塩 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 スイカ	牛乳 お菓子	牛乳 手作りアイス	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 フライドポテト	

## きゅうしょくしつより

### しっかり食べて 夏を元気にすごしましょう！

★ たくさん汗をかく季節。汗をかくと失われる栄養素の1つに「**ビタミン**」があります。  
ビタミンB群は、エネルギーをつくりだす時に必要で、体力を消耗しやすい夏には欠かせない栄養素です。

#### 夏のおすすめは

ビタミンB群をたくさん含む **豚肉、枝豆、緑黄色野菜** をしっかり食べましょう！

他にも、身体の中に熱をため込んでしまうこの季節には、**夏の旬の野菜**がぴったりです。

**夏野菜には、トマト、きゅうり、茄子、ピーマン、冬瓜、カボチャ**などがあります。

夏にとれる野菜には、水分をたくさん含んだものが多く、身体を冷やしてくれる効果があります。上手に組み合わせ、夏バテを回避しましょう！！

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。



(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。

(2024. 8)

※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。