

◎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

★ 21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	4日・18日	5日・19日	6日・20日	7日・21日*	8日・22日	23日
給食	肉豆腐 酢の物	アジの南蛮漬け みそ汁	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	冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	肉味噌うどん スープ
	牛肉 豆腐 人参 青ネギ 玉ねぎ、麩 油、砂糖、醤油 みりん、酒 千切大根 きゅうり しらす干し 酢、砂糖 醤油	鮭(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 出汁鰹、味噌	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 きゅうり ポン酢、油	鶏レバー 生姜 砂糖、醤油(濃) みりん、酒 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 出汁鰹、醤油	鶏ミンチ 冬瓜 人参 玉ネギ 干し椎茸 醤油 油 片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ わかめ 出汁鰹、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 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 シリアルヨーグルト	牛乳 スイカ	牛乳 ちんすこう	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 手作りアイス	

※8/14~8/16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	25日	12日・26日	13日・27日	28日	29日	30日
給食	白身魚フライ マカロニサラダ みそ汁	麻婆豆腐 春雨サラダ	五目ひじき みそ汁	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	チャーハン スープ
	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	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	鮭 ピザ用チーズ 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 出汁鰹 味噌	ウインナー タマネギ 人参 青ネギ たまご 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 果実 せんべい	牛乳 とうもろこし	牛乳 プリン	牛乳 ミルクもち	牛乳 フライドポテト	

## きゅうしょくしつ より

### 清涼飲料水 糖分に気をつけましょう!

★ 子どもたちの大好きなジュースなど、甘い飲み物は、食欲を失わせてしまいます。  
おなか为空かないので、食事の量に影響します。そのため、いろいろなおかずを食べなかったり  
好きなおかずだけ食べてすませたりして、栄養のかたよりが起きてしまいます。

★ 飲み物のじょうずな与え方は?

- おやつといっしょに出す飲み物は、牛乳・果汁・お茶など、おやつに合わせて選び、  
ごはんが食べられるようにするために150ccまでにする…など目安をつけましょう。
- のどがかわいたときには、甘くない飲み物を選んであげましょう。
- どうしても甘いものが飲みたいときは、コップに取り分けて飲むとよいでしょう。  
(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。

