

◎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、
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	3日・17日	4日・18日	5日・19日	6日・20日※	7日・21日	8日・22日
給食	肉豆腐 酢の物	アジの南蛮漬け みそ汁	麻婆豆腐 春雨サラダ	冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	夏野菜カレー フレンチサラダ	肉味噌うどん スープ
	牛肉 豆腐 人参 青ネギ 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	鰯（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	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	鶏ミンチ 冬瓜 人参 玉ネギ 干し椎茸 油、醤油 片栗粉 じゃがいも タマネギ 味噌 出汁鰹	豚ミンチ タマネギ かぼちゃ なす ピーマン 人参 カレールー 油 キャベツ 人参 きゅうり、ハム 砂糖、酢、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 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	スキムミルク
3時	牛乳 果実 せんべい	牛乳 チーズ リッツ	牛乳 ちんすこう	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 クレープオレンジ	8日は害虫駆除のため 給食はありません

※8/14～8/16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	10日・24日	25日	12日・26日	13日・27日	28日	29日
給食	五目ひじき みそ汁	長芋としめじの旨味炒め すまし汁	白身魚フライ マカロニサラダ みそ汁	鶏レバーの生姜煮 かぼちゃサラダ 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
	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	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	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	鮭 ピサ用ソース ほうれん草 人参 醤油 砂糖 すりごま たまご タマネギ 青ネギ 出汁鰹 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 トウモロコシ	牛乳 プリン	牛乳 スイカ	牛乳 シリアルヨーグルト	牛乳 手作りアイス	

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く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

