

8月の給食だよ



夏、真っ盛り！ 夏バテしない食生活づくりで元気に過ごしましょう



冷たいものはほどほどに

おやつやお風呂上りにアイスやジュース…習慣になっていませんか？アイスやジュースは糖分が多いので、とりすぎると食事がしつかりとれなかったり、疲れやすくなったり…夏バテにつながります。



食事はバランスを整えて

夏バテを予防するために、毎食 たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を1品とりましょう。もちろん副菜(野菜)も忘れずに！



やっぱり早寝早起き朝ごはんが基本

夏は、夜更かしや朝寝坊、朝食の欠食など生活リズムがずれやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは、体に大きなストレスをかけることになります。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
3	月	ツボ ^{たまご} ト ^卵 スー ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 メ-フ ^ル マ-フ ^ル パソ	277kcal 13.9g 14.2g 245 mg 1.4g	肉	豚肉のしょうが焼き
4	火	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません からあげカレー メソ ^い 入りフルツ ^ソ ナ			
5	水	とんじる ^{きりぼしだいこん} 豚汁 切干大根の汁あえ 牛乳 ^{えだまめ} 枝豆クッキー	397kcal 21.5g 17.4g 304 mg 1.8g	海藻	ところてん
6	木	しろみぎかな ^{こや} 白身魚のパン粉焼きトマトソース 粉ふき芋 ^こ みそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 蒸しとうもろこし ^む	219kcal 20.6g 4.4g 356 mg 1.8g	卵	オムレツ
7	金	なつやさい ^{とうふ} 夏野菜マ-ボ-豆腐 かきたま汁 ^{じる} ゼリー	253kcal 13.7g 20.7g 254 mg 1.2g	魚	魚フライ
11	火	* 希望保育のため、給食は各園のオリジナルメニューです			
12	水				
13	木				
14	金				
17	月	にく ^{なつやさい} ひき肉と夏野菜のチ-ズ ^や 焼き 豆腐のスー ^{とうふ} フ ^{くだもの} 牛乳 ^{かし} 菓子	243kcal 13.9g 14.1g 260 mg 1.4g	芋	じゃがいものきんぴら
18	火	😊いい菌・食育の日 いりどり ^ふ 麴 ^{しる} のみそ汁 くだもの ヨーグルト	237kcal 18.2g 3.8g 309 mg 1.9g	大豆製品	冷奴



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みでお休みのため、夏の暑さにも負けないスタミナたっぷりの一品の“豚肉の香味焼き”を紹介するゴン！（材料4人分）
豚もも肉薄切り200g、玉ねぎ30g（すりおろす）、にんにく1かけ（すりおろす）
しょうゆ大さじ1/2、酢小さじ1/2、ごま油小さじ1、すりごま適量

- ① 調味料をあわせてたれに豚肉をしばらく漬け込む
- ② 肉の水気を軽くふきとり、少量の油を熱したフライパンで焼く。

※スティックきゅうりに肉を巻いたり、サラダ菜で巻いてもおいしいゴン！

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほしい食品	お家献立の ヒント	
19	水	豚肉の香味焼き カレースープ 切干大根の昆布あえ 牛乳 手作りピザヨーグルトケーキ	211kcal 15.9g 5.7g 170 mg 1.2g	緑黄色 野菜	かぼちゃの サラダ	
20	木	ワカサマスープ のり酢あえ ミルク マリナソ	205kcal 5.0g 5.2g 270 mg 1.4g	魚	焼魚	
21	金	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 夕ライ スライスとトマトのたまご卵スープ				アイス
24	月	夏野菜ののっぺ汁 じゃこおひたし 牛乳 手作りコンソメ	183kcal 11.7g 9.0g 212 mg 1.4g	肉	チキンソテー	
25	火	ゆで豚の中華サラダ 春雨スープ くだもの ミルク菓子	223kcal 17.8g 3.9g 299 mg 1.5g	淡色 野菜	コールスロー	
26	水	あじのフライ 梅おかかあえ なめこのみそ汁 ヨーグルト	237kcal 15.6g 12.6g 209 mg 1.4g	大豆 製品	ポーク ビーンズ	
27	木	鶏肉のみそ焼き かぼちゃのみそ汁 マカロニサラダ 牛乳 手作りパイナップルケーキ	263kcal 18.4g 4.5g 282 mg 1.6 g	魚	いかの 煮つけ	
28	金	魚のマヨネーズ焼き なすのみそ炒め 小松菜のみそ汁 ミルク菓子	191kcal 8.6g 7.5g 162 mg 1.5g	緑黄色 野菜	三色ソテー (ピーマン、 人参、コーン)	
31	月	バナナスープ 鶏肉と野菜のスープ 牛乳 手作りふのキャラメルナック	226kcal 11.7g 10.9g 188 mg 1.4g	海藻	ひじきごはん	

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。
行事等で献立が変更になることがあります。