

8月の給食だより



体にうれしい♡

夏の野菜

色々なカラーが元気のもと



緑色のピーマン

美肌効果や体の老化を防ぐビタミンCが多く含まれています。さっとゆでると苦味が薄れます。ゆでて塩昆布と和えたり、小女子と甘辛く煮たり…常備菜にもなります。



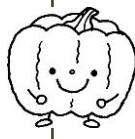
赤い色のトマト

赤い色は、抗酸化作用のあるリコピンというポリフェノールで、病気を予防する効果があります。つめたく冷やしたトマトは、夏のおやつにも最適！



紫色のなす

なすの95%は水分。カリウムや食物繊維を含んでいるので、体の調子を整えてくれます。炒め物の他にカレーに入れたり、ミートソース缶と合せてグラタンにしたり…いろいろ活用できます。



黄色のかぼちゃ

目や皮膚の健康を保つカロテンやビタミンCや血行をよくするビタミンEが多く含まれています。煮物や天ぷらはもちろん、レンジでチンして肉や魚の付け合せにしてもいろいろと増します。

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 カロリーや 主食の含有量	たんぱく質 カルシウム (主食は含まれていません)	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
2	月	とりにく 鶏肉のレモン風味 みそ汁	204kcal 184 mg	16.8g 1.7g	6.5g	魚	えびちらり
3	火	ミートローフ 牛乳	290kcal 296 mg	19.8g 1.9g	11.0g	海藻類	もぞくの 酢の物
4	水	オーブンオムレツ みそ汁	217kcal 182 mg	12.3g 1.8g	25.5g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
5	木	しろみさかな 白身魚のみそ焼き すまし汁	220kcal 198 mg	16.0g 1.7g	10.7g	肉	蒸し鶏の サラダ
6	金	ホイロー 豆腐とわかめのスープ	208kcal 329 mg	14.7g 1.6g	6.3g	淡色 野菜	もやしの ナムル
10	火	ワントースプー 牛乳	220kcal 171 mg	11.1g 1.0g	7.6g	芋	ポテトフライ
11	水	【完全給食 カレーの日】 フィッシュフライカレー	214kcal 316 mg	20.2g 1.6g	4.6g	アイス	
12	木	はるさめ 春雨の中華風炒め	214kcal 316 mg	19.5g 1.6g	4.6g	卵	茶碗蒸し
13	金	◆希望保育のため、給食は各園のオリジナルメニューです					
16	月						



今月のえちゴンのはくもぐランチは、小・中学校が夏休みでお休みのため、夏の暑さに負けない食欲もりもりメニュー“豆腐ナゲット”【4人分】を紹介するゴン！
木綿豆腐200g（しっかり水を切る）、鶏ひき肉240g、ねぎ（みじん切り）1／3本、卵1／4個、おろししょうが少々、塩0.8g、しょうゆ小さじ1.5 片栗粉大さじ1 揚げ油適量
ソース（ケチャップ大さじ1 ウスターソース小さじ1 砂糖ひとつまみ 水少々）
材料を全部混ぜ、スプーンですくい180℃で熱した油で揚げる。ソースの材料を火にかけたれを作る。※高温で揚げると具が爆発しやすいので気を付ける！

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
17	火	鮭の西京焼き 三色きんぴら みそ汁 くだもの ヨーグルト	245kcal 17.5g 8.6g 214 mg 1.6g	肉	焼肉
18	水	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません タコライス わかめスープ			アレルギー
19	木	豚汁 じゃこおひたし 牛乳 手作りかにわスラス	216kcal 15.1g 8.0g 226 mg 1.1g	大豆製品	冷奴
20	金	野菜たっぷりマーボー かきたま汁 牛乳 手作りパスタドレース	328kcal 19.6g 14.3g 276 mg 1.7g	海藻	ところてん
23	月	いりどり みそ汁 ヨーグルト	243kcal 15.1g 3.9g 181 mg 1.8g	卵	野菜の卵とじ
24	火	豆腐ナゲット マカロニサラダ みそ汁 チーズ ミルク 菓子	247kcal 14.2g 14.2g 196 mg 1.4g	魚	ちくわの磯辺あげ
25	水	中華風五目スープ なすのみそ炒め くだもの 牛乳 手作りゴマラスク	194kcal 14.0g 2.4g 275 mg 1.5g	芋	ポテトサラダ
26	木	パンソース とりにく やさい 手作り白玉入りフルーツソース	220kcal 11.8g 10.9g 188 mg 1.4g	大豆製品	納豆あえ
27	金	あじのフライ 梅おかかあえ みそ汁 ミルク オレソースマーブルパウ	227kcal 19.4g 8.1g 335 mg 1.4g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
30	月	ミートリースパゲッティ やさいスープ くだもの 牛乳 手作りかぼちゃスープ	250kcal 18.0g 5.2g 292 mg 1.7g	海藻類	わかめスープ
31	火	にくやさいいた 肉野菜炒め みそ汁 ヨーグルト	209kcal 17.7g 9.7g 207 mg 1.6g	卵	目玉焼き

✿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いただき、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。