

# 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。さつ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…いろいろと活用できます。

### 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が増します。

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 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
2	月	鶏肉のレモン風味 みそ汁 昆布あえ 牛乳	204kcal 16.8g 6.5g 184 mg 1.7g	魚	えびちり
3	火	ミートローフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 蒸しとうもろこし	290kcal 19.8g 11.0g 296 mg 1.9g	海藻類	もぞくの酢の物
4	水	オープンオムレツ みそ汁 ゆかりあえ ミルク 菓子	217kcal 12.3g 25.5g 182 mg 1.8g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め
5	木	白身魚のみそで焼く すまし汁 野菜きんぴら 牛乳 手作り枝豆クッキー	220kcal 16.0g 10.7g 198 mg 1.7g	肉	蒸し鶏のサラダ
6	金	和食 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	208kcal 14.7g 6.3g 329 mg 1.6g	淡色野菜	もやしのナムル
10	火	ワタシスープ ほうれん草ののり酢あえ 牛乳 手作りピザヨーグルトケーキ	220kcal 11.1g 7.6g 171 mg 1.0g	芋	ポテトフライ
11	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません フィッシュフライカレー ミルク入りフルーツヨーグルトサラダ			アイス
12	木	春雨の中華風炒め みそ汁 ミルク 菓子	214kcal 20.2g 4.6g 316 mg 1.6g	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 夕涼み わかめスープ				アイ
19	木	豚汁 じゃこおひたし 牛乳 手作り加比マス	216kcal 15.1g 8.0g 226 mg 1.1g	大豆製品	冷奴	
20	金	野菜たっぷりマボ - かきたま汁 牛乳 手作りパインマドレーヌ	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 手作りゴマソース	194kcal 14.0g 2.4g 275 mg 1.5g	芋	ポテトサラダ	
26	木	バナナス - 鶏肉と野菜のスープ 手作り白玉入りフルーツ汁	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 オレンジマフィン	227kcal 19.4g 8.1g 335 mg 1.4g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ	
30	月	ミートソースパゲッティ 野菜スープ くだもの 牛乳 手作りかぼちゃソース	250kcal 18.0g 5.2g 292 mg 1.7g	海藻類	わかめスープ	
31	火	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。