

# 8月の給食だよ!



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えます。

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
1	火	きのこハンバーグ カレースープ ブロッコリー ミルク 菓子	219kcal 13.1g 10.8g 166 mg 0.9g	卵	茶碗蒸し
2	水	とりにく 鶏肉のトマト煮 わかめスープ 牛乳 てづくり枝豆クッキー	263kcal 18.0g 6.4g 213 mg 1.2g	大豆製品	厚揚げの煮物
3	木	タンドリーサーモン ズッキーニソテー みそ汁 牛乳 蒸しとうもろこし	197kcal 19.4g 3.9g 289 mg 1.4g	淡色野菜	もやしのナムル
4	金	ごもく 五目うどん汁 キャベツとチーズのサラダ かき氷	291kcal 12.5g 14.9g 189mg 1.0g	魚	ツナあえ
7	月	ゆで豚 <sup>ふた</sup> サラダ みそ汁 ヨーグルト	230kcal 17.9g 6.7g 284mg 1.8g	卵	オープンオムレツ
8	火	ビーフソテー みそ汁 くだもの 牛乳 黒ごまチーズパン	218kcal 11.7g 11.7g 218 mg 1.9g	芋類	ポテトフライ
9	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません カニさんカレー フルーツポンチ ヨーグルト		海藻	野菜の塩昆布あえ
10	木	くるま <sup>ふ</sup> 車麩の卵 <sup>たまご</sup> とし みそ汁 チーズ ゼリー	230kcal 15.6g 6.9g 215mg 1.6g	魚	えびの中華風炒め
14	月	◆希望保育のため、給食は各園のオリジナルメニューです			
15	火				
16	水				



8月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みのためお休みです。  
 今月は暑い夏でも食欲が進む“タンドリーサーモン”を紹介します！  
 【材料4人分】生鮭4切れ 玉ねぎ 1/8個 a（しょうが汁少々 無糖ヨーグルト大さじ2 ケチャップ小さじ1 カレー粉少々 しょうゆ小さじ1/2）  
 【作り方】①玉ねぎはすりおろす ②すりおろしたたまねぎとaを混ぜる ③生鮭に②をまぶして30分以上漬け込む ④オープン200℃で両面を焼く。（温度と時間は調整）  
 ＊おさかなが苦手な子でも臭みがないのでおいしく食べられます。鶏肉でもOK！

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	木	大豆入り肉みそ 春雨スープ ヨーグルト	276kcal 18.7g 7.4g 286mg 1.6g	芋類	肉じゃが
18	金	いりどり みそ汁 チーズ ゼリー	259kcal 15.9g 11.3g 237 mg 1.8g	魚	煮魚
21	月	焼きししゃも すまし汁 なすのみそ炒め ミルク オレンジマールパン	236kcal 19.5g 6.7g 359 mg 1.6g	芋類	肉じゃが
22	火	🌸いい歯・食育の日 厚揚げチャンプルー くだもの れんこんスープ 牛乳 てづくりもっちりじゃがボール	153kcal 11.5g 4.1g 163 mg 1.4g	魚	ちくわの磯辺あげ
23	水	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません ビビンバ トマトとレタスのスープ ミニデザート アイス		海藻	ひじき煮
24	木	魚のマヨコーン焼き 切干大根サラダ なめこ汁 ミルク 田舎パイ	267kcal 16.7g 9.8g 178mg 2.3g	卵	目玉焼き
25	金	丼とトマトのマカロニソテー 野菜スープ チーズ 牛乳 てづくり心のキャラメルスナック	252kcal 14.5g 9.8g 187 mg 1.5g	魚	焼き魚
28	月	夏野菜のっぺ 春雨サラダ 牛乳 てづくり黒ゴマチーズクッキー	218kcal 12.8g 8.7g 205mg 0.9g	大豆製品	豆腐ハンバーグ
29	火	中華風五目スープ ツナサラダ くだもの 牛乳 てづくりごま団子	216kcal 15.1g 8.1g 226 mg 1.1g	肉	鶏のから揚げ
30	水	豚肉の香味焼き かきたま汁 おひたし カルピス 菓子	217kcal 19.3g 9.9g 183 mg 1.1g	芋類	ポテトサラダ
31	木	鮭の西京焼き みそ汁 三色きんぴら ヨーグルト	212kcal 16.1g 5.7g 174 mg 1.5g	淡色野菜	コールスロー

❖ 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。