

# 8月の給食だよ!



## 栄養たっぷりな夏の野菜 きれいな色が元気のもとです!!

### 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。炒めて塩昆布を混ぜたり、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



紫色は抗酸化作用のあるナスニンというポリフェノールで、老化予防や目の健康を回復させる効果があります。カレーや、ミートソース缶と合わせてグラタンなどにしてみると、苦手なお子さんでも食べやすいです。

### 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、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わせにすると、いんどりがアップします。

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
1	金	うどん汁 くだもの キャベツとチーズのサラダ <small>かき氷</small>	248kcal 16.6g 9.2g 332 mg 1.7g	芋	ポテトサラダ
4	月	大豆入り肉みそ くだもの 春雨スープ <small>ヨーグルト</small>	250kcal 13.0g 11.9g 178 mg 1.2g	卵	卵とじ
5	火	鮭の西京焼き みそ汁 もやしのごま酢あえ <small>ゼリー</small>	239kcal 14.9g 14.1g 186 mg 1.2g	海藻	ひじき煮
6	水	【完全給食 カレーの日】※白ご飯はいりません おばけの夏野菜カレー フルーツポンチ <small>ヨーグルト</small>		大豆製品	冷奴
7	木	五目卵焼き みそ汁 おかかあえ <small>牛乳 菓子</small>	204kcal 15.1g 10.7g 210 mg 1.5g	肉	ミートボール
8	金	ホイコーロー すまし汁 くだもの <small>ヨーグルト</small>	227kcal 11.7g 10.3g 191 mg 1.3g	芋	肉じゃが
12	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			
13	水				
14	木				
15	金				



今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。  
暑い夏に、短時間で手軽に作れる“ブロッコリーのおかかチーズあえ”を紹介します！  
(4人分)

ブロッコリー100g チーズ 15g かつおぶし小袋半分 しょうゆ小さじ 1/3

- ①ブロッコリーは小房にわけて、ゆでておく。(レンジで2～3分加熱でもOK)
- ②チーズはサイコロ状に切る。
- ③①と②、かつおぶし、しょうゆを混ぜ合わせる。

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
18	月	中華風五目スープ 切干大根サラダ チーズ ヨーグルト	265kcal 15.6g 13.8g 238 mg 1.3 g	緑黄色 野菜	オクラの おかかあえ
19	火	<u>㊟いい歯・食育の日</u> 鶏肉の照り焼き みそ汁 昆布あえ 牛乳 ゆでとうもろこし	210kcal 13.7g 7.5g 164 mg 1.6g	卵	卵スープ
20	水	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの カルピス 菓子	221kcal 12.3g 7.9g 172 mg 1.1g	芋	粉ふきいも
21	木	タンドリーサーモン 野菜きんぴら みそ汁 ミルク メープルマーブルパン	237kcal 15.7g 13.6g 199 mg 1.1 g	海藻	わかめご飯
22	金	<b>【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません</b> かけそうめん 夏野菜かきあげ 昆布あえ アイス		肉	ハンバーグ
25	月	春雨の中華風炒め くだもの みそ汁 牛乳 手作りカルピスラスク	200kcal 13.9g 4.2g 189 mg 1.5g	卵	卵焼き
26	火	あじのカレー風味揚げ ブロッコリーのおかかチーズあえ なめこ汁 ヨーグルト	225kcal 19.9g 8.0g 326 mg 1.4g	芋	じゃがいもの きんぴら
27	水	鶏肉のトマト煮 チーズ 野菜スープ 牛乳 手作りハワイアンクラフティ	237kcal 17.9g 6.0g 273 mg 1.7g	卵	卵豆腐
28	木	豚肉の香味焼き かきたま汁 おひたし ミルク ワッフル	186kcal 16.1g 8.8g 174 mg 1.4g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
29	金	炒り鶏 くだもの みそ汁 ヨーグルト	205kcal 14.8g 4.8g 206 mg 1.8g	魚	魚フライ

❖ 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。