

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。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も含んでいるので、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
1	木	ごもくに 五目煮 あぶらあ やさい 油揚げと野菜のみそ汁 ぎゅうにゅう てつく 牛乳 手作りゴマシ	259kcal 15.6g 8.8g 242 mg 1.7g	卵	オムレツ
2	金	どさんこスープ のり酢あえ ゼリー	227kcal 15.6g 5.1g 272 mg 1.4g	大豆製品	冷奴
5	月	あつあ やさい 厚揚げと野菜のみそ炒め わかめスープ ぎゅうにゅう てつく えだまめ 牛乳 手作り枝豆クッキー	377kcal 17.6g 22.8g 198 mg 1.6g	淡色野菜	もやしのナムル
6	火	しろみざかな 白身魚のトマトスープ 焼き かぼちゃサラダ みそ汁 ヨーグルト	242kcal 16.1g 9.4g 238 mg 1.8g	肉	蒸し鶏のサラダ
7	水	【完全給食】※白ごはんは必要ありません ふわふわ浮かぶくらげカレー 海藻サラダ アイスクリーム シャーベット			
8	木	はるさめ ちゅうかふういた 春雨の中華風炒め みそ汁 ぎゅうにゅう む 牛乳 蒸しとうもろこし	283kcal 15.2g 9.4g 273 mg 1.7g	卵	卵スープ
9	金	さけ さいきょう やき 鮭の西京焼き 三色きんぴら みそ汁 くだもの ミルク クリームパソ	246kcal 19.7g 5.7g 302 mg 1.6g	淡色野菜	コールスロー
13	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			
14	水				
15	木				
16	金				



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みでお休みのため、夏の給食で人気の“夏ののっぺ汁”を紹介するゴン！

鶏肉、かまぼこ、人参、ごぼう、しいたけ、夏野菜の夕顔、なすなどをだし汁で煮て、酒、しょうゆ、塩で調味した料理です。いろいろな具が入っているので、栄養もたっぷり！よくかんで食べることもつながります。この時期は冷やして食べると、とてもさっぱりして、さらにおいしく食べられます。夏バテ予防にも最適です！

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 カルシウム	脂質 塩分	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント	
19	月	☺いい菌・食育の日 鶏肉の香味焼き 昆布あえ みそ汁 チーズ 牛乳 ワッフル	214kcal 316 mg	20.2g 1.6g	4.6g	緑黄色野菜	ほうれんそうのツナあえ
20	火	ツボネ 卵スープ くだもの ヨーグルト	225kcal 179 mg	15.8g 1.0g	8.3g	魚	ちくわの磯辺あげ
21	水	【完全給食】※白ごはんは必要ありません 冷やし中華 揚げ入りの汁 ソーダ フォート					
22	木	夏ののっぺ汁 じゃこおひたし くだもの ミルク 揚げパン	205kcal 214 mg	12.1g 1.4g	9.1g	大豆製品	大豆サラダ
23	金	ゆで豚の中華風サラダ 春雨スープ ミルク 菓子	216kcal 303 mg	17.8g 1.5g	3.8g	卵	卵豆腐
26	月	マホ -豆腐 かきたま汁 牛乳 手作りパン トレーヌ	257kcal 249 mg	16.7g 1.2g	14.4g	芋	ポテトサラダ
27	火	夏野菜のチーズ焼き 豆腐のスープ くだもの ミルク 田舎パイ	255kcal 373 mg	17.8g 1.6g	9.5g	魚	焼き魚
28	水	パンナトー 鶏肉と野菜のスープ 牛乳 手作りおからもち	208kcal 170 mg	11.9g 1.5g	6.3g	卵	野菜の卵とじ
29	木	さかなのまヨコ焼き くだもの なすのみそ炒め みそ汁 ヨーグルト	224kcal 188 mg	8.8g 1.4g	12.1g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
30	金	鶏肉のねぎソースかけ 昆布あえ なめこのみそ汁 ミルク 菓子	223kcal 179 mg	14.4g 1.5g	11.6g	大豆製品	大豆のかき揚げ

❖ 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。