

8月の給食こんだて

＜目標＞大切な水分を補給し、糖分の摂り過ぎに気をつけましょう

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		食塩相当量 (g)	
	基準	今月	基準	今月	基準	今月
1～2歳児	460	467	19.0	18.6	1.2	1.3
3歳以上児 (白米除く)	390	369	20.5	17.5	1.4	1.6

4(月) ユーリンチー 春雨サラダ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	5(火) さばのさっぱり煮 干草あえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	6(水) ジャムサンド ポテトとツナのチーズ焼き イタリアンサラダ ABC スープ フルーツ <おやつ> ミルクココア ホットケーキアソート	7(木) 豚肉の寒こうじ焼き きゅうりのあえもの もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ (ごま)	1(金)夕涼み会 焼き肉 ナムル わかめのみそ汁 ヨーグルト <おやつ> 牛乳 ミレービスケット	2(土) 鶏肉の ごまみそ焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい
11(月)山の日 	12(火) さけの甘塩焼き 肉じゃが わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	13(水) 冷やしうどん 鶏肉の照り焼き おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	14(木) キーマカレー ゆでやさ フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿 (黒糖ミルク)	15(金) 豚肉の煮込み おかかあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ (減塩)	16(土) 親子煮 おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ
18(月) 夏やさいカレー コールスローサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	19(火) さばのみそ煮 和風サラダ すまし汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星だべよ	20(水) ソースやきそば 華風あえ わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	21(木)おにぎり day 鶏肉の塩から揚げ トマトのサラダ だいこんのみそ汁 フルーツ 	22(金) たら みそマヨネーズ焼き ツナあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ (ごま)	23(土) マーボー豆腐 おひたし わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ (いちご)
25(月) ハヤシライス ゆでやさ フルーツ <おやつ> 牛乳 手作りおやつ	26(火) ほっけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	27(水)誕生会 ビビンバ 春雨スープ フルーツ 	28(木) タンドリーチキン にんじんシリシリ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ (青のり)	29(金) サーモンの レモンしょうゆ揚げ ごまあえ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	30(土) 豚肉の しょうが焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。

★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。

(卵)のマークは、卵を除去します。(つなぎ)は、水溶き小麦粉で代替えます)

(乳)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)

※おにぎり day りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします

※は3歳以上児 (もも・ひまわり・さくら) ごはんはいりません

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。
 (卵)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替えます)
 (乳)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)
 ※おにぎり day りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします
 ※ は3歳以上児 (もち・ひまわり・さくら) ごはんはいりません

給食だより

言いたくないのに、つい「暑い～」って言ってしまいますね。30℃越えの暑さが続く毎日、熱中症予防には、喉が乾いたと感じる前のこまめな水分補給が重要です。水や麦茶での水分補給のほか、ふだんの食事で汁物や水分の多い野菜や果物を積極的に取り入れるようにしましょう。地物のきゅうりやトマト、スイカにとろもろこし。今が最高の食べ頃、食べ時です!!



夏やさい続々入荷中!!

さくら組とひまわり組が育てている夏やさいが順調に育ち、給食室に採れたてが届くようになりました。献立に取り入れられる野菜は青果店からの野菜といっしょに使いますが、それ以外の野菜は「もう一品」にして、子ども達に食べてもらっています。これが意外にも!? 好評です。この時期、定番の夏やさいなので、ご家庭でも食べているのかな? 旬の食材を食べることは、免疫力向上、抵抗力アップ、丈夫な体づくり、そして何よりも食の楽しさを広げることに繋がります。

きゅうりは輪切りに
キャベツは1cm角切りにして
ポイルします。
②ツナフレークは油を
きって、ほぐしておき
ます。
③すべての材料を合わせ
ます。
ツナや塩こんぶのうま
味とさっぱりした食べ
やすさ。ぜひ!

お酢で体を整えよう!

お酢のすすめ

お酢の主成分 **酢酸** が持つパワー

酢酸は体内でクエン酸に変化し、エネルギー代謝を助けます。また、胃液の分泌を促し、食欲を高める働きもあります。

たんぱく質の吸収アップ

カルシウムが摂りやすい

ビタミンCが壊れにくい

魚のにおいをさえる

野菜の色を鮮やかに

肉をやわらかくする

夏の人気レシピ紹介
きゅうりのあえもの

- ・作りやすい分量
- きゅうり・・・2本
- キャベツ・・・100g
- ツナフレーク・・・30g
- 塩こんぶ・・・5g
- 中華味・・・1.5g
- 酢・・・3g
- ごま油・・・3g
- いりごま・・・3g

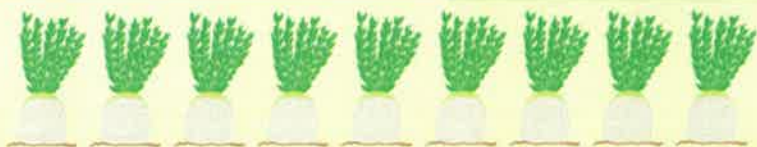
< だいこんサラダ >

材料 作りやすい量

だいこん（千切り）	200 g
きゅうり（千切り）	100 g
ツナフレーク	50 g
にんじん（千切り）	30 g
青じそドレッシング	10 g
しょうゆ	10 g

作り方

- 1) だいこん・きゅうり・にんじんを千切りにする
- 2) ツナの汁気をきっておく
- 3) 青じそドレッシングとしょうゆをあわせる
- 4) 1)、2)、3)をあわせて出来上がり



< タンドリーチキン >

材料 子ども2人分

鶏もも肉	100 g
プレーンヨーグルト	15 g
ケチャップ	6 g
カレー粉	0.3 g
しょうゆ	2 g
みりん	1 g
食塩	0.4 g
にんにく（すりおろし）	0.6 g

作り方

- 1) 鶏もも肉に全ての材料を混ぜ合わせて下味をつける
- 2) 20分以上つけておく
- 3) フライパンにサラダ油（分量外）をひいて、2)を焼く
- 4) 中心まで火がとおったら出来上がり



< パテとツナのチーズ焼き >

材料 子ども2人分

じゃがいも（さいのめ切り）	100 g
ツナフレーク	15 g
マヨネーズ	20 g
食塩	0.3 g
こしょう	少々
シュレットチーズ	10 g
粉パセリ	少々

作り方

- 1) じゃがいもは皮をむいてカットする
※じゃがいもに火が通りやすいようにカット後ラップをしてレンジで3分かけるといいです！
- 2) 1)に汁気をきったツナとマヨネーズ・食塩・こしょうをまぜ合わせる
- 3) 2)をアルミカップにのせ、シュレットチーズをかける
- 4) オーブンで160℃15分焼く
- 5) 焼きあがったら、粉パセリをふる



< 鶏肉のごまみそ焼き >

作り方

- 1) 鶏肉以外の材料を全部あわせる
- 2) 1)に鶏肉を加え、20分以上漬ける
- 3) フライパンにサラダ油（分量外）をひいて2)を中まで火が通るように焼く
※焦げやすいので気をつけて焼く

材料 子ども2人分

鶏もも肉（皮なし）	100 g
白すりごま	2 g
みそ	5 g
上白糖	2.5 g
しょうゆ	2 g
みりん	2 g
清酒	2 g
だし汁	4 g

