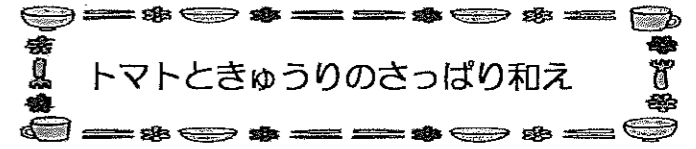
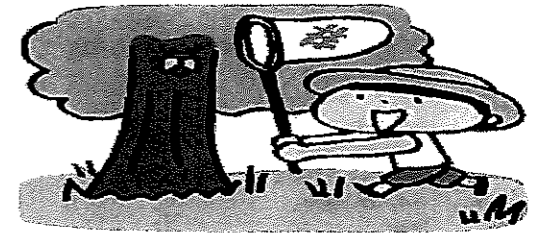


8月の献立表

日付	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			
		10時おやつ 3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1・29 (水)	白いご飯 たまご焼き ほうれんそうとベーコンのソテー しめじの味噌汁 すいか 梅干	牛乳 じゃがいも 麦茶 お好み焼き	牛乳、卵、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、ベーコン	米、小麦粉、砂糖、油、やまといも、じゃがいも	すいか、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、しめじ、万能ねぎ、サラダ菜、うめ干し・調味漬
2・30 (木)	チキンカレー 切干大根の煮物 ヨーグルトサラダ キャベツの清汁 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 パンプリンケーキ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、油揚げ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、カレールウ、ホワイトルウ、バター	たまねぎ、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、キャベツ、りんご、かぼちゃ、切り干しだいこん、いんげん、グリーンピース、うめ干し・調味漬
3・31 (金)	白いご飯 鯖の味噌煮 すき焼き風煮 いんげんの清汁 オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 麦茶 マカロニナポリタン	牛乳、さば、豚肩ロース、焼き豆腐、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	米、マカロニ、砂糖、さつまいも、こんにゃく、しらたき	オレンジ、たまねぎ、にんじん、小松菜、いんげん、サラダ菜、しょうが、うめ干し・調味漬
4・18 (土)	豚肉の柳川風丼 梅ドレッシングサラダ 大根の清汁 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	牛乳、卵、豚肉(ロース)	米、小麦粉、砂糖、油、メープルシロップ、じゃがいも	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、もやし、コーン缶、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、万能ねぎ、うめ干し・調味漬
6・20 (月)	青菜ご飯 鱈のから揚げ 野菜あんかけ ツナ和え さつまいもの味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 きなこサンド	牛乳、たら、ツナ油漬缶、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	米、食パン、油、片栗粉、マーガリン、砂糖、さつまいも	オレンジ、キャベツ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、たけのこ、もやし、かぼちゃ、しょうが、うめ干し・調味漬
7・21 (火)	ミートソースパスタ ジャーマンポテト 夏野菜スープ メロン 梅干	牛乳 にんじん 麦茶 炊き込みご飯	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ウインナー	スパゲティ、じゃがいも、米、油、砂糖	メロン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、いんげん、とうがら、干ししいたけ、うめ干し・調味漬
8・22 (水)	白いご飯 回鍋肉 大学かぼちゃ風 しめじと玉ねぎのスープ すいか 梅干	牛乳 だいこん 牛乳 <8日> ゆでとうもろこし(以上用) ゆでさつま芋(未満児) <22日>クッキー	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	米、油、砂糖、片栗粉、 <8日>さつまいも <22日>小麦粉、バター	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ごまつな、かぼちゃ、ピーマン、にんにく、しょうが、だいこん、うめ干し・調味漬 <8日>とうもろこし
9・23 (木)	白いご飯 鮭の塩焼き 筑前煮 えのきの味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 麦茶 焼きそば	牛乳、さけ、えび、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、焼きそばめん、さつまいも、しらたき、こんにゃく、油、砂糖	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、れんこん、たけのこ、ねぎ、万能ねぎ、サラダ菜、ピーマン、あおのり、えのきだけ、うめ干し・調味漬
10・24 (金)	白いご飯 鶏と野菜の甘酢炒め 温野菜サラダ ココロスープ すいか 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 ポテトドック	牛乳、鶏もも肉	米、じゃがいも、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	すいか、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、たけのこ、クリームコーン缶、グリーンピース、ピーマン、うめ干し・調味漬
25 (土)	エビピラフ コロッケ フレンチサラダ コーンのスープ オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 バナナ せんべい(以上用)	牛乳、豚ひき肉、えび	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、バター	バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、うめ干し・調味漬
13・27 (月)	白いご飯 鶏のつくね焼き トマトときゅうりのさっぱり和え じゃがいもの味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 メープルバナナ 蒸しパン	牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、バナナ、レタス、トマト、うめ干し・調味漬
14・28 (火)	豚しゃぶうどん かじきの竜田揚げ 中華和え メロン 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 <14日>スイートポテト <28日>シュガーラスク	牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、ごま	干しうどん、油、砂糖、片栗粉、メープルシロップ、ごま油 <14日>さつまいも、バター、生クリーム <28日>食パン、マーガリン	メロン、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ごまつな、ねぎ、万能ねぎ、サラダ菜、しょうが、うめ干し・調味漬
15 (水)	白いご飯 照り焼きチキン ほうれんそうとベーコンのソテー しめじの味噌汁 すいか 梅干	牛乳 じゃがいも 麦茶 お好み焼き	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、やまといも	すいか、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、レタス、しめじ、万能ねぎ、しょうが、キャベツ、うめ干し・調味漬
16 (木)	チキンカレー ひじきの煮物 ヨーグルトサラダ キャベツの清汁 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 パンプリンケーキ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ちくわ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、カレールウ、ホワイトルウ、バター	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パイン缶、もも缶、みかん缶、キャベツ、りんご、れんこん、ごぼう、いんげん、ひじき、グリーンピース、うめ干し・調味漬
17 (金)	白いご飯 鯖の味噌焼き すき焼き風煮 いんげんの清汁 オレンジ	牛乳 さつまいも 麦茶 マカロニナポリタン	牛乳、さば、焼き豆腐、豚肩ロース、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、マカロニ、砂糖、さつまいも、こんにゃく、しらたき	オレンジ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、小松菜、いんげん、うめ干し・調味漬、しょうが

\*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。

太陽の光が照りつけ、青空が眩しく輝く8月となりました。気温が高い日が続きますが、暑さに負けずよく食べて元気いっぱい過ごしていきたいですね。給食室では、暑い夏でもたくさん食べられるような給食を作りたいと思います。



トマトときゅうりのさっぱり和え

材料(大人4人分)

トマト	3個	醤油	小さじ4
きゅうり	1本	酢	小さじ2
もやし	100g	砂糖	小さじ2
ツナ	80g	塩	少々
塩(きゅうり用)	少々	油	小さじ2

作り方

1. トマトを乱切り、きゅうりをせん切りにする。もやしは、ゆでておく。
2. 醤油・酢・砂糖・塩・油を混ぜ、ドレッシングを作り、野菜とツナと和えたら完成です。

トマトにはリコピンが含まれており、抗酸化作用の数値が特に高いと言われています。この抗酸化力が身体を担う細胞を活性化し、免疫力を高め病気になるにくい身体にしてくれます。サラダやパスタ、スープなど幅広く活用できるので取り入れていけるといいですね。



今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳児	559	21	17	307	2.0
幼児	557	20	16	207	2.2

夏バテを予防しよう!

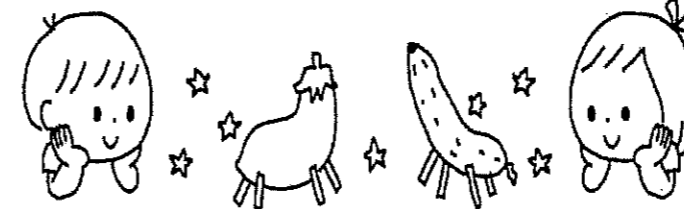
暑さが続き、夏バテを起こしやすい季節となりました。この夏を元気いっぱい過ごすため、夏バテ予防に効く栄養素をご紹介します。

**たんぱく質** …身体持久力のアップや体力の温存効果もあります。肉類や乳製品などに含まれます。

**ビタミンB1** …疲労回復に効果があり、豚肉や大豆などに含まれています。

**クエン酸** …疲労の原因となる乳酸を排出する機能があり、柑橘類などに含まれています。

食欲が低下しやすい夏に、食材を工夫し栄養バランスに気をつけていきたいですね。



今月の食育

8月8日(水)にさくら組さんでとうもろこしの皮むきを行います。

