

8 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ			
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 ・ 15 (木)	チキンカレー 切干大根の煮物 ヨーグルトサラダ きのこスープ 梅干	牛乳 だいこん 牛乳 和風ツナマカロニ	米、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖、カレールウ、ホワイトルウ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、えのきたけ、しめじ、りんご、切り干しだいこん、いんげん、グリーンピース、だいこん、うめ干し
2 ・ 16 (金)	丸パン 豚と野菜のチリコンカン風煮込み ブロッコリーの彩ソテー ほうれんそうスープ オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 かぼちゃの蒸しまんじゅう	小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、丸パン	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、だいず水煮缶詰	たまねぎ、オレンジ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、ホールのトマト缶詰、トマトピューレ、グリーンピース、うめ干し
3 ・ 17 (土)	白いご飯 油淋鶏 中華サラダ 豆腐と青ねぎの味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい (以上児)	米、油、小麦粉、砂糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、トマト、きゅうり、レタス、ねぎ、万能ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、うめ干し
5 ・ 19 (月)	白いご飯 かじきのオーロラソース ほうれん草とベーコンのソテー 白菜のスープ オレンジ 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 メープルサンド	米、食パン、メープルシロップ、マヨネーズ、マーガリン、油、砂糖	牛乳、かじき、ベーコン	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン缶、サラダ菜、かぼちゃ、うめ干し
6 ・ 20 (火)	野菜たっぷりちゃんぽん 枝豆とひじきの彩りサラダ すいか 梅干	牛乳 にんじん 麦茶 中華おこわ	生中華めん、米、もち米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、鶏ひき肉	すいか、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、たけのこ、ひじき、えだまめ、いんげん、干ししいたけ、うめ干し
7 ・ 21 (水)	ビビンバ 中華風うま煮 大根と玉ねぎの清汁 オレンジ 梅干	牛乳 だいこん 牛乳 りんごジャムのケーキ	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油、りんごジャム、無塩バター	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉	オレンジ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、しょうが、にんにく、うめ干し
8 ・ 22 (木)	白いご飯 鮭の香味焼き キャベツとささみのごま炒め 万能ねぎの味噌汁 メロン 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 レシュティ	じゃがいも、米、油、小麦粉、バター、ごま油	牛乳、さけ、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ	メロン、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、うめ干し
9 ・ 23 (金)	丸パン コーンのつくねバーグ マセドアンサラダ オニオンスープ すいか 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 豆腐ドーナツ	さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、丸パン	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、絹ごし豆腐	すいか、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、コーン缶、グリーンピース、かぼちゃ、うめ干し
10 ・ 24 (土)	親子丼 トマトとオクラのサラダ じゃがいもの味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 だいこん 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、メープルシロップ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、トマト、にんじん、オクラ、いんげん、干ししいたけ、だいこん、うめ干し
26 (月)	梅と枝豆のさっぱりご飯 鰹のねぎ味噌焼き 肉じゃが もやしの清汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ジャムトースト	米、食パン、じゃがいも、しらたき、油、マーガリン、砂糖、ブルーベリージャム	牛乳、あじ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、いんげん、えだまめ、うめ干し、かぼちゃ
13 ・ 27 (火)	夏野菜のスバゲッティ グリルチキン キャベツの清汁 すいか 梅干	牛乳 じゃがいも 麦茶 しらすおにぎり	スバゲッティ、米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす	すいか、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、ホールのトマト缶詰、トマトピューレ、ピーマン、サラダ菜、うめ干し
14 ・ 28 (水)	白いご飯 鱈の甘酢あんかけ さつまいもの甘辛煮 中華スープ オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 米粉クッキー	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、ごま油、無塩バター	牛乳、たら	オレンジ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、ピーマン、しょうが、うめ干し
29 (木)	チキンカレー ひじきと大豆の煮物 ヨーグルトサラダ きのこスープ 梅干	牛乳 だいこん 牛乳 和風ツナマカロニ	米、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖、カレールウ、ホワイトルウ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ油漬缶、だいず水煮缶詰、ちくわ	たまねぎ、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、りんご、しめじ、えのきたけ、しいたけ、いんげん、ひじき、グリーンピース、だいこん、うめ干し
30 (金)	丸パン タンドリーフィッシュ ブロッコリーの彩ソテー ほうれんそうスープ メロン 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 かぼちゃの蒸しまんじゅう	小麦粉、砂糖、油、丸パン	牛乳、メルルーサ、ヨーグルト、卵	メロン、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、にんにく、うめ干し
31 (土)	白いご飯 鶏のからあげ 中華サラダ 豆腐と青ねぎの味噌汁 オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい (以上児)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、トマト、きゅうり、万能ねぎ、コーン缶、レタス、しょうが、にんにく、うめ干し

※材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。

太陽が照りつけ、青空が眩しく感じられる季節となりました。暑い日が続く、食欲が落ちやすくなる時期ですが、この暑さに負けずにたくさん遊び、たくさん食べて、元気いっぱいにご過ごしていきたいですね。給食では、彩り豊かで今が旬の夏野菜をたくさん取り入れていきます。



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

【夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素】

- たんぱく質：卵、肉、魚、大豆、牛乳
- ビタミンC：野菜、果物
- ビタミンB1：豚肉、レバー、枝豆、豆腐
- ミネラル：海藻、乳製品、夏野菜

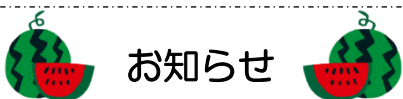
【落ちた食欲を取り戻す味付け】

- カレー粉：様々なスパイスで食欲増進！
- ショウガ：少し加えるだけで独特の風味に。
- お酢、レモン：後味がさっぱり！

また熱中症予防には、汁物や水分の多い果物を積極的に取り入れましょう。



水分補給もとても大事ですが、冷たい飲み物の飲みすぎに注意です。



お知らせ

衛生上の都合により、8月も引き続きサンプルケース内の展示をお休みし、写真展示とさせていただきます。



🇨🇭 スイス料理〈レシュティ〉 🇨🇭

▼材料(大人4人分)

- ジャがいも：2個
- バター：大さじ1
- 塩：少々
- ミックスチーズ：一握み

▼作り方

- ①ジャがいもを千切りにし、(水にはさらさない)耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱する。
- ②①に塩を加え混ぜておく。フライパンでバターを熱し、①を入れる。丸く形を整えて、フライ返しなどで押さえながらじっくり弱火で焼く。
- ③片面に焦げ目が付いたら、裏返して更に焼く。
- ④上にミックスチーズを乗せ蓋をして、チーズが溶けるまで焼いたら完成。

スイス全土で食べられるスイス料理の代表格で、ドイツ語圏でも食べられています。一方、フランス語圏ではあまり食べられていないことから、ドイツ語とフランス語の言語の境界線として、通称「レシュティグラベン(レシュティの溝)」と呼ばれています。

☆ジャがいもを水にさらさないのはなぜ？

普段の調理では、ジャがいもを水にさらすのが主流ですが、レシュティの場合は②で丸く形を整えることが出来なくなる為、さらしません。



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)
幼児	547	20.5	15.3	180	1.9
乳児	528	20.4	16.5	277	1.7