

8 月 の 献 立

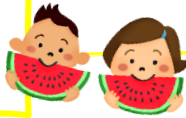
	献立名	朝おやつ 午後おやつ				材料名(昼食・おやつ)			
		牛乳	牛乳	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 ・ 22 (火)	きつねうどん 豚肉とナスの梅ソテー バナナ	牛乳 にんじん 牛乳 かぼちゃようかん	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ	ゆでうどん、砂糖、油	バナナ、かぼちゃ、にんじん、はくさい、なす、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、ピーマン、うめ干し・調味漬、干ししいたけ、かんてん(粉)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩			
2 ・ 23 (水)	白いご飯 オレンジ 鯖の梅味噌煮 キャベツとウインナーの胡麻ネーズ和え 清汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 ココアバナナケーキ	牛乳、さば、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、砂糖、バター、マヨネーズ、すりごま、じゃがいも	オレンジ、キャベツ、とうがん、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、うめ干し・調味漬、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩			
3 (木) ・ 16 (水)	白いご飯 メロン のり塩唐揚げ 梅干 夏野菜の炒め物 味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 パンプティング	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	米、食パン、砂糖、油、片栗粉、小麦粉	メロン、キャベツ、もやし、たまねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、オクラ、レタス、にんにく、しょうが、あおのり、うめ干し・調味漬、かぼちゃ	煮干だし汁、食塩			
4 ・ 18 (金)	ロールパン バナナ ポークチャップ 梅干 かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 さつまいも 麦茶 ひじきと人参の混ぜご飯	豚肉(肩ロース)、ハム、牛乳	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、砂糖、油、さつまいも	バナナ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、ひじき、うめ干し・調味漬	昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、コンソメ			
5 ・ 19 (土)	親子丼 梅干 きゅうりの浅漬け 味噌汁 オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	米、砂糖、ごま、ごま油、油	バナナ、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、干ししいたけ、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩			
7 ・ 21 (月)	白いご飯 すいか 鱈フライ 梅干 フレンチサラダ 味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 焼きそば	牛乳、あじ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	米、焼きそばめん、油、小麦粉、パン粉、砂糖	すいか、キャベツ、にんじん、なす、たまねぎ、黄ピーマン、きゅうり、なめこ、ピーマン、サラダ菜、あおのり、うめ干し・調味漬、かぼちゃ	煮干だし汁、中濃ソース、酢、食塩、こしょう			
8 (火) ・ 25 (金)	ロールパン オレンジ チキンソテー バター醤油 梅干 小松菜としらすの洋風ナムル コンソメスープ	牛乳 さつまいも 麦茶 ごんじゅう	鶏もも肉、豚肉(ばら)、しらす干し、ウインナー、油揚げ、かつお節、粉チーズ、牛乳	ロールパン、米、小麦粉、砂糖、オリーブ油、バター、さつまいも	オレンジ、ごまつな、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、コーン缶、にんにく、うめ干し・調味漬	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが			
9 ・ 30 (水)	中華丼 梅干 春雨の酢の物 ワンタンスープ バナナ	牛乳 じゃがいも 牛乳 小倉サンド	牛乳、豚肉(肩ロース)、こしあん(生)、鶏ひき肉	米、食パン、ワンタンの皮、はるさめ、砂糖、バター、片栗粉、ごま油、じゃがいも	バナナ、きゅうり、はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、干ししいたけ、しょうが、うめ干し・調味漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩			
10 ・ 24 (木)	夏野菜カレー 梅干 豆腐チャンプルー 味噌汁 フルーツヨーグルト	牛乳 にんじん 牛乳 お麩スナック	牛乳、ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ベーコン、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	米、ホワイトルウ、カレールウ、焼豆、砂糖、バター、油、ごま油	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、パイン缶、もも缶、みかん缶、まいだけ、キャベツ、りんご、万能ねぎ、ホールトマト缶詰、なす、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、オイスターソース、おろしにんにく、おろししょうが			
12 ・ 26 (土)	野菜たっぷりちゃんぽん おくらの梅和え バナナ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	生中華めん、ホットケーキ粉、片栗粉、メープルシロップ、油、ごま油、砂糖、じゃがいも	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、オクラ、にんじん、たまねぎ、うめ干し・調味漬	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ			
14 ・ 28 (月)	白いご飯 オレンジ 和風おろしハンバーグ 梅干 もやしのサラダ 清汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 味噌蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、油揚げ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油、じゃがいも	オレンジ、もやし、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、万能ねぎ、うめ干し・調味漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩			
15 ・ 29 (火)	鮭のトマトスパゲッティ 鶏肉のクリーム煮 水菜とコーンのスープ バナナ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 チヂミ	牛乳、さけ、鶏もも肉、豚ひき肉	スパゲッティ、小麦粉、さつまいも、片栗粉、油、ごま油、砂糖、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、とうがん、にんじん、きょうな、にら、ピーマン、コーン缶、トマトピューレ、うめ干し・調味漬	昆布だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、中濃ソース、酢、パセリ粉			
17 ・ 31 (木)	とうもろこしご飯 オレンジ カレイのムニエル 梅タルタルソース じゃがいものカレーきんぴら 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 パイナップルゼリー	牛乳、かれい、ツナ油漬、米みそ(淡色辛みそ)、卵	米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油	パイナップル濃果汁、オレンジ、パイン缶、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、しめじ、サラダ菜、きゅうり、かんてん(粉)、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉			

*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。
 熱中症を予防するためにも、日中の長時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。
 夏バテ気味になり、さっぱりした物ばかり食べたくなりますね。
 給食では、彩り豊かな今が旬の夏野菜をたくさん取り入れていきます。



夏野菜を食べよう!



これからの厳しい夏の暑さに負けず、元気に過ごしていくために食べてほしい、鮮やかで栄養たっぷりの夏野菜をご紹介します!

【トマト】 夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。



【ピーマン】 ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。完熟すると赤ピーマンになり食べやすくなります。



【きゅうり】 緑色の美しい色とみずみずしい歯触りで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。



【なす】 体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群。



【とうがん】 爽やかな味わいが特徴で、夏バテした体にはうれしい食材。利尿効果、むくみを取り熱を下げる効果があります。



【かぼちゃ】 かぼちゃに多く含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。



★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。



～今月の郷土料理～

<千葉県>

ごんじゅう



◎材料 (2 合分)

・米	2 合	・砂糖	10g
・豚バラ	160g	・醤油	60cc
・油揚げ	2 枚	・酒	40cc
・かつお節	20g	・みりん	20cc
		・水	100cc

◎作り方

- ①米をとぎ、炊く。
- ②かつお節は軽くフライパンでから煎りし、揉んで細かくする。
- ③油揚げはそのままさっとお湯をかけ、ふちを切り落として、形をととのえて刻む。
- ④豚肉は約 1cm 角に刻む。
- ⑤②のかつお節を 1/3 量残して、米以外の材料を鍋に入れ、酒、醤油、砂糖で煮込み、仕上げにみりんを入れて味をととのえる。
- ⑥ごはん⑤の具材を加えて、まんべんなくかき混ぜる。
- ⑦少し残した②のかつお節を加え、さらに混ぜ、おにぎりにする。

ごんじゅうは、千葉県館山市地域で古くから食されてきた郷土料理です。秋祭りである「やわたんまち」の御輿担ぎの若衆に振る舞われています。残暑も厳しい毎年 9 月に行われる祭りですが、十分に加熱した具材を使うため食中毒予防にもなっているそうです。

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	523	20.7	16.5	201	2.2
乳児	454	17.6	13.9	194	1.8