

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

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。さつ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を含んでいるので、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えます。

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	火	きのこハンバーグ ブロッコリー カレースープ 牛乳	219kcal 13.1g 10.8g 166 mg 0.9g	卵	茶碗蒸し
2	水	鶏肉のトマト煮 くだもの 貝だくさんコーンスープ ミルク	263kcal 18.0g 6.4g 213 mg 1.2g	大豆製品	厚揚げの煮物
3	木	五目卵焼き おかかあえ すまし汁 ヨーグルト	200kcal 17.5g 5.4g 214 mg 1.6g	肉	ピーマンの肉詰め
4	金	タンドリーサーモン ミルク いんげん汁 かぼちゃのみそ汁	197kcal 19.4g 3.9g 289 mg 1.4g	淡色野菜	もやしのナムル
7	月	大豆入り肉みそ 春雨スープ くだもの 牛乳	252kcal 13.3g 10.8g 184 mg 1.5g	海藻類	もぞくの酢の物
8	火	ホイコーロー レタスとトマトのスープ 牛乳	218kcal 11.7g 11.7g 218 mg 1.9g	芋類	ポテトフライ
9	水	【完全給食】 チキンカレー ナムル くだもの ヨーグルト飲料		卵	スクランブルエッグ
10	木	豆腐ナゲット ブロッコリー じゃがいものみそ汁 ミルク	242kcal 17.6g 9.6g 300 mg 1.6g	魚	えびの中華風炒め
14	月	❖希望保育のため、給食は各園のオリジナルメニューです			
15	火				
16	水				



8月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みのためお休みです。

今月は暑い夏でも食欲が進む“タンドリーサーモン”を紹介します！

【材料4人分】生鮭4切れ 玉ねぎ 1/8個 a(しょうが汁少々 無糖ヨーグルト大さじ2 ケチャップ小さじ1 カレー粉少々 しょうゆ小さじ1/2)

【作り方】①玉ねぎはすりおろす ②すりおろしたたまねぎとaを混ぜる ③生鮭に②をまぶして30分以上漬け込む ④オープン200℃で両面を焼く。(温度と時間は調整)

*おさかなが苦手な子でも臭みがないのでおいしく食べられます。鶏肉でもOK！

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
17	木	焼きししゃも すまし汁 くだもの なすの中華風みそ炒め ミルク	236kcal 19.5g 6.7g 359 mg 1.6g	芋類	肉じゃが
18	金	<u>おいしい菌・食育の日</u> 厚揚げチャンプルー れんこんスープ ヨーグルト	153kcal 11.5g 4.1g 163 mg 1.4g	魚	ちくわの磯辺あげ
21	月	中華風五目スープ くだもの ツナサラダ 牛乳	216kcal 15.1g 8.1g 226 mg 1.1g	肉	鶏のから揚げ
22	火	いりどり 小松菜のみそ汁 チーズ 牛乳	259kcal 15.9g 11.3g 237 mg 1.8g	海藻類	ところてん
23	水	豆腐の五目煮 なすと車麩のみそ汁 ミルク	238kcal 18.6g 9.1g 340 mg 1.5g	卵	野菜の卵とじ
24	木	ハンサンスー くだもの 鶏肉と野菜のスープ 牛乳	237kcal 12.2g 10.9g 191 mg 1.4g	大豆製品	納豆あえ
25	金	ワントンスープ ミルク ほうれんそうのり酢あえ	189kcal 15.2g 3.0g 277 mg 1.4g	肉	焼き肉
28	月	あじの加風味あげ 切干大根サラダ なめこのみそ汁 牛乳	247kcal 16.0g 13.2g 221 mg 1.4g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
29	火	丼とトマトのマカロニソテー 野菜スープ くだもの ミルク	252kcal 14.5g 9.8g 187 mg 1.5g	魚	焼き魚
30	水	豚肉の香味焼き おひたし かきたま汁 牛乳	217kcal 19.3g 9.9g 183 mg 1.1g	芋類	ポテトサラダ
31	木	鮭の西京焼き 三色きんぴら チゲソ菜のみそ汁 ヨーグルト	212kcal 16.1g 5.7g 174 mg 1.5g	淡色野菜	コールスロー

❖ 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。