

8月の給食だよ!



栄養たっぷりな夏の野菜 きれいな色が元気のもとです!!

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。さっとゆでると苦味が薄れます。炒めて塩昆布を混ぜたり、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

紫色は抗酸化作用のあるナスニンというポリフェノールで、老化予防や目の健康を回復させる効果があります。カレーや、ミートソース缶と合わせてグラタンなどにしてみると、苦手なお子さんでも食べやすいです。

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、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わせにすると、いどりがアップします。

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	金	だいすいにく 大豆入り肉みそ くだもの はるさめ ぎゅうにゅう 春雨スープ 牛乳	250kcal 13.0g 11.9g 178 mg 1.2g	芋	じゃがいもの きんぴら
4	月	チキンとトマトのマカロニソテー くだもの やさしい 野菜スープ ミルク	244kcal 17.8g 5.8g 288 mg 1.7g	海藻	わかめ ごはん
5	火	さけ さいきょう や 鮭の西京焼き さんしよく チンゲン菜のみそ汁 しろ 三色きんぴら ぎゅうにゅう 牛乳	239kcal 14.9g 14.1g 186 mg 1.2g	卵	卵とじ
6	水	【完全給食】 なつやさい 夏野菜カレー キャベツとツナの甘酢あえ くだもの ヨーグルト飲料 いんりょう		大豆 製品	冷奴
7	木	ごもくたまごや 五目卵焼き おかかあえ ふ みす な じる 牛乳 麩と水菜のすまし汁 ぎゅうにゅう	204kcal 15.1g 10.7g 210 mg 1.5g	肉	肉団子
8	金	バンサンスー チーズ とりにく やさい ミルク 鶏肉と野菜のスープ	237kcal 17.1g 8.6g 340 mg 1.9g	魚	焼き魚
12	火	* 希望保育のため、給食は各園のオリジナルメニューです			
13	水				
14	木				
15	金				



今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。
暑い夏に、短時間で手軽に作れる“ブロッコリーのおかかチーズあえ”を紹介します！

(4人分)

ブロッコリー100g チーズ 15g かつおぶし小袋半分 しょうゆ小さじ 1/3

- ①ブロッコリーは小房にわけて、ゆでておく。(レンジで2～3分加熱でもOK)
- ②チーズはサイコロ状に切る。
- ③①と②、かつおぶし、しょうゆを混ぜ合わせる。

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
18	月	ハンバーグ カレースープ ブロッコリー ミルク	230kcal 18.5g 8.4g 275 mg 1.5g	卵	ゆで卵
19	火	<u>㊦いい歯・食育の日</u> 鶏肉の照り焼き じゃがいものみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根サラダ ヨーグルト	210kcal 13.7g 7.5g 164 mg 1.6g	緑黄色 野菜	オクラの おかかあえ
20	水	ワントンスープ ほうれん草ののり酢あえ くだもの 牛乳	221kcal 12.3g 7.9g 172 mg 1.1g	芋	粉ふきいも
21	木	あじのカレー風味揚げ ブロッコリーのおかかチーズあえ なめこ汁 ミルク	225kcal 19.9g 8.0g 326 mg 1.4g	肉	チキンソテー
22	金	肉じゃが 厚揚げのみそ汁 くだもの 牛乳	242kcal 14.6g 9.6g 209 mg 1.2g	魚	シーフード サラダ
25	月	豆腐の五目煮 なすのみそ汁 くだもの ミルク	263kcal 18.8g 9.0g 345 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
26	火	タンドリーチキン かぼちゃのみそ汁 もやしのごま酢あえ 牛乳	237kcal 15.7g 13.6g 199 mg 1.1 g	肉	豚肉の しょうが焼き
27	水	鶏肉のトマト煮 野菜スープ くだもの ミルク	237kcal 17.9g 6.0g 273 mg 1.7g	卵	卵豆腐
28	木	豚肉の香味焼き かきたま汁 おひたし 牛乳	186kcal 16.1g 8.8g 174 mg 1.4g	淡色 野菜	野菜炒め
29	金	炒り鶏 小松菜のみそ汁 ヨーグルト	205kcal 14.8g 4.8g 206 mg 1.8g	大豆 製品	納豆あえ

❖ 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。

柏崎市子ども未来部 保育課