

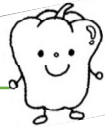
8月の給食だより



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すると、常備菜にもなります。



赤色のトマト

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。冷やしたトマトは、夏のおやつにぴったり！



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、老化防止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と合わせたグラタンなどは、苦手なお子さん



も食べやすくなります。

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、血行を良くするビタミンEが多く含まれています。煮物や天ぷら、スープのほかに、レンジでチンして、きゅうりやハムとサラダもおすすめです。



日	曜	献立名 (汁・おかず等…昼食、ミルク等…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
3	月	チキンとトマトのマカロニソテー 野菜スープ くだもの ミルク	263kcal 17.3g 8.0g 270mg 1.4g	魚	焼き魚
4	火	五目卵焼き ブロッコリー かぼちゃのみそ汁 牛乳	207kcal 13.9g 11.3g 209mg 1.3g	淡色 野菜	野菜炒め
5	水	【完全給食】 夏野菜カレー 春雨サラダ くだもの ヨーグルト飲料		大豆 製品	豆腐の みそ汁
6	木	ツナポテト くだもの キャベツのみそ汁 ミルク	265kcal 16.5g 8.7g 331mg 1.6g	卵	ゆで卵入り サラダ
7	金	焼き鮭 青菜のごま炒め 大根のみそ汁 牛乳	235kcal 16.5g 14.8g 244mg 1.3g	海藻	ひじきごはん
10	月	八宝菜 くだもの 卵スープ ミルク	214kcal 20.8g 4.4g 301mg 1.7g	魚	煮魚
12	水	※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	木				
14	金				
17	月	ワタンスープ くだもの ほうれん草ののり酢あえ 牛乳	222kcal 12.1g 7.9g 181mg 1.1g	芋	肉じゃが
18	火	鮭の西京焼き 切干大根サラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	218kcal 15.3g 12.8g 192mg 1.1g	緑黄色 野菜	チンジャオ ロースー

おうちでも
やってみよう!

「かしわざきの食育5か条」～柏崎版日本型食生活のすすめ～

柏崎市民が健康で心豊かな暮らしを育み、次世代へ食の大切さをつなぐことを目指して
日常生活で実践できる食育の取組をまとめたものです。ご家庭で取り組んでみてください。

か

噛んでかしく
肥満予防



し

食卓に旬の食材、
地元の野菜



わ

和食で栄養バランス
◎(にじゅうまる)



ざ

さかな、最近
いつ食べた?



き

今日も一緒に
いただきます



日	曜	献立名 (汁・おかず等…昼食、ミルク等…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
19	水	炒り鶏 チーズ 玉ねぎのみそ汁 ミルク	244kcal 20.0g 7.4g 361mg 2.2g	大豆 製品	納豆あえ
20	木	◎いい菌・食育の日 豚肉の香味焼き おひたし かきたま汁 牛乳	204kcal 17.4g 10.2g 180mg 1.3g	淡色 野菜	コールスロー サラダ
21	金	マーボー豆腐 くだもの チンゲン菜のみそ汁 牛乳	268kcal 15.4g 14.5g 253mg 1.5g	魚	魚のホイル 焼き
24	月	中華風五目スープ くだもの 昆布あえ 牛乳	215kcal 12.3g 6.6g 203mg 1.4g	卵	オムレツ
25	火	あじのカレー風味揚げ なめこ汁 ブロッコリーのおかかチーズあえ ヨーグルト	235kcal 17.3g 13.4g 244mg 1.3g	肉	ピーマンの 肉詰め
26	水	大豆入り肉みそ くだもの もやしのすまし汁 ミルク	233kcal 18.1g 8.2g 294mg 1.4g	芋	ポテトサラダ
27	木	鶏肉の照り焼き 三色きんぴら 厚揚げのみそ汁 牛乳	209kcal 15.3g 9.8g 202mg 1.5g	海藻	ところてん
28	金	ひじきハンバーグ ブロッコリー カレースープ ミルク	240kcal 19.3g 9.0g 276mg 1.6g	卵	卵とじ
31	月	白身魚のパン粉焼き かぼちゃのみそ汁 もやしのごま酢あえ 牛乳	202kcal 15.3g 9.0g 213mg 1.5g	大豆 製品	厚揚げの 煮物

❖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