

8月の給食だより



夏、真っ盛り！夏バテしない食生活づくりで元気に過ごしましょう



冷たいものはほどほどに

おやつやお風呂上りにアイスやジュース…習慣になっていませんか？アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしっかりとれなかったり、疲れやすくなったり…夏バテにつながります。



食事はバランスを整えて

夏バテを予防するために、毎食 たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を1品とりましょう。もちろん副菜(野菜)も忘れずに！



早寝早起き朝ごはんが基本

夏は、夜更かしや朝寝坊、朝食の欠食など生活リズムがずれやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは、体に大きなストレスをかけることになります。



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	月	ミートローフ マカロニサラダ コソメスープ 牛乳 かし葉子	232kcal 12.9g 11.8g 169 mg 1.0g	魚	魚フライ	
2	火	肉じゃが みそ汁 くだもの 牛乳 手作りかぼちゃスープ	235kcal 19.4g 7.6g 330 mg 1.7g	卵	卵豆腐	
3	水	五目卵焼き おかかあえ すまし汁 牛乳 手作りパインマドレーヌ	200kcal 17.5g 5.4g 213 mg 1.6g	肉	豚肉のしょうが焼き	
4	木	夕ドリサモシ ホトサラダ みそ汁 チーズ ミルク ミスティックパン	197kcal 19.4g 3.9g 289 mg 1.4g	海藻	ところてん	
5	金	みそ納豆 春雨スープ ヨーグルト	252kcal 13.3g 10.8g 184 mg 1.5g	芋	じゃがいものきんぴら	
8	月	ポコポコ レタとトマトのスープ 手作り白玉入りフルーツ汁	245kcal 12.8g 12.3g 225 mg 1.9g	大豆製品	ポークビーンズ	
9	火	豆腐ちゃんぽん みそ汁 くだもの ミルク かし葉子	242kcal 17.6g 9.6g 300 mg 1.6g	緑黄色野菜	かぼちゃのサラダ	
10	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ふわふわ浮かぶくらげカレー 海藻サラダ アイスクリーム				
12	金	どさんこラーメン フルチキサラダ アイス	210kcal 15.7g 4.5g 292 mg 1.2g	魚	いかの煮つけ	
15	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				
16	火					



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みでお休みです。
 夏の暑さにもさっぱりとしたあえもの“ハンサンスー”を紹介します！（4人分）
 春雨 20g ロースハム2枚 もやし40g 人参 20g 卵小2個 油適量
 （しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ2/3 酢大さじ1/2 ごま油小さじ1強 ごま適宜）
 ①春雨はゆでて水にさらす。人参、ハムは千切りにする。人参ともやしはゆでておく。
 ②調味料とごまをすべて合わせておく。③卵は錦糸卵を作る。（炒り卵でもよい）
 ④①と②を合わせて味をなじませ、上に錦糸卵を飾る。

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
17	水	そばろ煮 みそ汁 くだもの ミルク 菓子	225kcal 12.6g 5.4g 174 mg 1.4g	緑黄色 野菜	三色ソテー (ピーマン、 人参、コーン)
18	木	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 夕飯 たっぷりわかめスープ アイ			
19	金	中華風五目スープ なすのみそ炒め 牛乳 ゆでとうもろこし	199kcal 10.6g 7.0g 171 mg 1.3g	卵	卵スープ
22	月	☺いい歯・食育の日 鶏の照り焼き さきいかのかき揚げ みそ汁 くだもの ミルク かんぱん	260kcal 14.9g 8.5g 199 mg 1.7g	淡色 野菜	コールスロー
23	火	豆腐の五目煮 みそ汁 牛乳 手作り枝豆クッキー	238kcal 18.6g 9.1g 340 mg 1.5g	魚	焼き魚
24	水	ハンサンスー 鶏肉と野菜のスープ くだもの ミルク 菓子	237kcal 12.2g 10.9g 191 mg 1.4g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
25	木	ワタンスープ ほうれん草ののり酢あえ 牛乳 手作りピザヨーグルトケーキ	184kcal 14.8g 2.9g 269 mg 1.4 g	卵	スクランブル エッグ
26	金	鱈の加風味あげ 切干大根サラダ みそ汁 ヨーグルト	229kcal 16.2g 8.6g 208 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
29	月	ミートソースパゲッティ 野菜スープ くだもの 牛乳 手作り心のキャラメルナック	252kcal 14.5g 9.8g 187 mg 1.5g	海藻	ひじきごはん
30	火	豚肉の香味焼き おひたし かきたま汁 ミルク 菓子	214kcal 18.6g 9.8g 181 mg 0.9g	芋	ポテトサラダ
31	月	鮭の西京焼き 三色きんぴら みそ汁 ヨーグルト	245kcal 17.5g 8.6g 214 mg 1.6g	肉	ハンバーグ

❖ 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。