

# 8月の給食だより



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。さっ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	火	きのこパスタ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>てづく</sup> 手作りピザ <sup>ヨーグルト</sup> ヨーグルトケーキ	219kcal 13.1g 10.8g 166 mg 0.9g	卵	茶碗蒸し
2	水	ハンバーグ <sup>とりにく</sup> 鶏肉と野菜のスープ <sup>やし</sup> ミルク菓子	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 <sup>ごもくたまご</sup> おなかあえ <sup>じる</sup> すまし汁 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>てづく</sup> 手作りかぼちゃクッキー	200kcal 17.5g 5.4g 214 mg 1.6g	肉	ピーマンの肉詰め
4	金	夕ドリサーモン <sup>しる</sup> いんげん汁 <sup>しる</sup> みそ汁 <sup>ヨーグルト</sup> くだもの ヨーグルト	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 <sup>だいすい</sup> 大豆入り肉みそ <sup>にく</sup> 春雨スープ <sup>はるさめ</sup> 春雨スープ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>とうもろこし</sup> とうもろこし	252kcal 13.3g 10.8g 184 mg 1.5g	海藻類	もぞくの酢の物
8	火	ピザ <sup>しる</sup> ピザとトマトのスープ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>てづく</sup> 手作り枝豆クッキー <sup>えだまめ</sup>	218kcal 11.7g 11.7g 218 mg 1.9g	芋類	ポテトフライ
9	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません おさんカレー <sup>かいそう</sup> 海藻サラダ			アイス
10	木	<sup>やし</sup> 野菜たっぷりマカロニ <sup>しる</sup> みそ汁 <sup>かし</sup> ミルク菓子	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	ビーフカレー みそ汁 牛乳 手作りさつま芋クッキー	236kcal 19.5g 6.7g 359 mg 1.6g	芋類	肉じゃが
18	金	☺いい歯・食育の日 厚揚げチャップルー 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 ツサタ 牛乳 手作りごま油マヨネーズ	216kcal 15.1g 8.1g 226 mg 1.1g	肉	鶏の から揚げ
22	火	いりどり みそ汁 チーズ 牛乳 手作りパインマドレーヌ	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 みそ汁 くだもの ミルク 菓子	238kcal 18.6g 9.1g 340 mg 1.5g	卵	野菜の 卵とじ
24	木	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 夕飯 豆腐とらのスープ			アイス
25	金	ワカメスープ ほうれん草ののり酢あえ ミルク マヨネーズ	189kcal 15.2g 3.0g 277 mg 1.4g	肉	焼き肉
28	月	そぼろ煮 みそ汁 ヨーグルト	247kcal 16.0g 13.2g 221 mg 1.4g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
29	火	ミートソースパゲッティ 野菜スープ くだもの ミルク 菓子	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 手作り白玉入りフルーツ汁	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 みそ汁 牛乳 手作りもちもちチーズ	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。