

8月の給食だよ



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！



やっぱり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
3	月	ツナポテト チンゲン菜のスープ カレーもやし ミルク カステラ	277kcal 13.9g 14.2g 245 mg 1.4g	肉	豚肉のしょうが焼き
4	火	とりの照り焼き ゆかりあえ ごもくじろ 五目汁 牛乳 メロンパン	219kcal 20.6g 4.4g 356 mg 1.8g	芋	じゃがいものきんぴら
5	水	【カレーの日・完全給食】※主食はいりません カニさんの夏野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト		魚	焼魚
6	木	さけの西京焼き ブッキーニソテー みそ汁 かき氷(いちご)	223kcal 17.8g 3.9g 299 mg 1.5g	淡色野菜	コールスロー
7	金	ワンタンスープ のり酢あえ チーズ 牛乳 パームクーヘン	205kcal 5.0g 5.2g 270 mg 1.4g	卵	卵豆腐
11	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			
12	水				
13	木				
14	金				
17	月	ひき肉と夏野菜のチーズ焼き ミルク 豆腐のスープ ブロッコリーやさしいパン	243kcal 13.9g 14.1g 260 mg 1.4g	卵	オムレツ
18	火	😊いい菌・食育の日 いりどり みそ汁 チーズ 牛乳 手作りピーチケーキ	237kcal 18.2g 3.8g 309 mg 1.9g	大豆製品	冷奴



今月のえちゴンのぱくもくランチは、小・中学校が夏休みでお休みのため、夏の暑さにも負けないスタミナたっぷりの一品の“豚肉の香味焼き”を紹介するゴン！（材料4人分）
 豚もも肉薄切り200g、玉ねぎ30g（すりおろす）、にんにく1かけ（すりおろす）
 しょうゆ大さじ1/2、酢小さじ1/2、ごま油小さじ1、すりごま適量
 ① 調味料をあわせてたれに豚肉をしばらく漬け込む
 ② 肉の水気を軽くふきとり、少量の油を熱したフライパンで焼く。
 ※スティックきゅうりに肉を巻いたり、サラダ菜で巻いてもおいしいゴン！

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
19	水	豚肉の香味焼き カレースープ 切干大根の昆布あえ ヨーグルト	211kcal 15.9g 5.7g 170 mg 1.2g	緑黄色野菜	かぼちゃのサラダ
20	木	鶏肉のねぎソースかけ ごまあえ みそ汁 ゼリー	397kcal 21.5g 17.4g 304 mg 1.8g	海藻	ところてん
21	金	和風スパゲッティ かきたま汁 牛乳 手作り枝豆クッキー	279kcal 17.1g 14.5g 251 mg 1.2g	卵	トマトと卵のスープ
24	月	夏野菜ののっぺ汁 じゃこおひたし くだもの ヨーグルト	183kcal 11.7g 9.0g 212 mg 1.4g	肉	チキンソテー
25	火	【誕生会・完全給食】※主食はいりません ジャージャー麺 わかめと卵のスープ ミニデザート かき氷(こおり水)		魚	魚フライ
26	水	鯔の加-風味あげ 梅おかかあえ みそ汁 牛乳プリン	237kcal 15.6g 12.6g 209 mg 1.4g	大豆製品	ポークビーンズ
27	木	鶏肉のみそ焼き みそ汁 ドレッシング サラダ ヨーグルト	263kcal 18.4g 4.5g 282 mg 1.6 g	魚	いかの煮つけ
28	金	魚のまヨ-焼き なすのみそ炒め みそ汁 ゼリー	191kcal 8.6g 7.5g 162 mg 1.5g	緑黄色野菜	三色ソテー (ピーマン、人参、コーン)
31	月	バンサンスー 鶏肉と野菜のスープ くだもの ヨーグルト	226kcal 11.7g 10.9g 188 mg 1.4g	海藻	ひじきごはん

❖ 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。