

# 8月 こんたて

		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食	
		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
1	木	夏休み 冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・ほうれん草のおひたし・みそ汁・果物	豚ロース・巻餅・わかめ・みそ	キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・ほうれん草・コーン・大根・果物	砂糖・マヨドレ・すりごま	酢・しょうゆ・だし汁	わかめごはん
2	金	夏休み サバの照り焼き・ひじきの炒り煮・野菜汁・デイズニーチーズ	サバ・さつま揚げ・豆腐・ひじき・チーズ	ごぼう・にんじん・干しいたけ・絹さや・小松菜・長ねぎ	しらたき・油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁・塩	ごはん
5	月	夏休み 千草焼き・もやしとツナのサラダ・みそ汁・果物	鶏卵・豚ひき肉・ひじき・ツナ缶・油揚げ・みそ	にんじん・干しいたけ・もやし・きゅうり・コーン・しめじ・玉ねぎ・果物	油・砂糖・マヨドレ・すりごま	塩・しょうゆ・だし汁	なめしごはん
6	火	夏休み 中華丼・キャベツの塩昆布和え・中華スープ・果物	豚肉・かまぼこ・塩昆布・わかめ・豆腐	白菜・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・チンゲン菜・キャベツ・きゅうり・えのき・生姜・果物	油・片栗粉・ごま油	中華だし・塩・しょうゆ	ごはん
7	水	夏休み みそラーメン・ふかし野菜・果物	豚肉・わかめ・みそ	長ねぎ・にんじん・もやし・生姜・コーン・果物	ごま油・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	酒・しょうゆ・中華だし・塩	ちゃんぽん麺
8	木	夏休み 豚の生姜焼き・和風サラダ・みそ汁・果物	豚肉・かつお節・油揚げ・みそ	生姜・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・キャベツ・コーン・長ねぎ・果物	砂糖・ごま油・油・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・塩・酢・だし汁	ごはん
9	金	夏休み 赤魚の塩麹漬け焼き・ツナサラダ・ワンタン汁・果物	赤魚・ツナ缶・豚肉・塩麹	きゅうり・ブロッコリー・チンゲン菜・にんじん・もやし・果物	砂糖・ごま油・ワンタンの皮	しょうゆ・酢・中華だし・塩	ごはん
13	火	【きゅうしよく ありません】					
14	水						
15	木						
16	金						
19	月	夏休み サバのみそ煮・もやしの和え物・清まし汁・果物	サバ・豆腐・巻餅・わかめ・みそ	もやし・コーン・ほうれん草・生姜・果物	砂糖	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
20	火	夏休み なす入り麻婆豆腐・華風和え・中華スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	生姜・にんじん・干しいたけ・長ねぎ・ニラ・なす・きゅうり・もやし・えのき・チンゲン菜・玉ねぎ・果物	砂糖・ごま油・片栗粉・油・春雨・炒りごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
21	水	夏休み【誕生会】 から揚げ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・にんじん・コーン・クリーム・コーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
22	木	夏休み ポークストロガノフ・コールスローサラダ・牛乳・果物	豚もも肉・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・トマト缶・キャベツ・きゅうり・果物	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・マヨドレ	ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・酢	ごはん
23	金	夏休み ハンバーグ・ポテトサラダ・コンソメスープ・果物	豚ひき肉・鶏卵・牛乳・ワインナー	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・コーン・キャベツ・果物	油・パン粉・じゃがいも・マヨドレ	塩・ケチャップ・コンソメ	クロワッサン
26	月	夏休み 親子丼・キャベツのおかか和え・みそ汁・果物	鶏もも肉・鶏卵・かつお節・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・果物	砂糖・油	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ごはん
27	火	夏休み【食育の日】 夏野菜のブルゴギ・ゴーヤのツナ和え・冬瓜スープ・果物	豚もも肉・ツナ缶・鶏肉	玉ねぎ・にんじん・ニラ・もやし・きゅうり・ゴーヤ・コーン・冬瓜・果物	醤油・砂糖・ごま油・すりごま・マヨドレ・じゃがいも	しょうゆ・酒・みりん・塩・コンソメ	ごはん
28	水	夏休み ピビンバ・卵焼き・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐・鶏卵	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン・果物	ごま油・砂糖・いりごま・油	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
29	木	夏休み 赤魚の香り揚げ・かりかり漬け・かぶのスープ・果物	赤魚・青のり・ベーコン	しょうが汁・きゅうり・にんじん・キャベツ・かぶ・しめじ・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま油・いりごま	しょうゆ・塩・酢・コンソメ・酒	なめしごはん
30	金	夏休み 肉じゃが・ひじきサラダ・みそ汁・クリームコンフェ	豚肉・ひじき・ツナ缶・油揚げ・みそ・鶏卵・牛乳	玉ねぎ・にんじん・絹さや・ほうれん草・コーン・大根・長ねぎ	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・マヨドレ・小麦粉・マーガリン	しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん

- \* 献立内容を変更する場合があります。
- \* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。
- \* メニューを見てスプーンを持たせて頂いてもかまいません。

令和6年度

## 給食だより

### ★水分補給のポイント★

・乳幼児は、一度にたくさんの水分を与えるとお腹をこわしたり、夏バテを起こしたりしやすくなります。

・のどが渇いた時だけでなく、生活の中で少しずつこまめに水分をとる習慣をつけましょう。

・普段の水分補給は、水やお茶にしましょう。

・寝る前・スポーツをする時・お風呂前後は水分が不足しやすいので、特に水分補給をこころがけましょう。

### ☆知っていますか？野菜のチカラ☆

#### ①カリウムで減塩

野菜に多く含まれる「カリウム」という栄養素は、体の中の余分な塩分（ナトリウム）を、体の外に排出する働きをしてくれます。  
薄味にするだけでなく、野菜をたくさん食べることも減塩につながります。

#### ②ビタミン補給

野菜にはビタミンが豊富なものがたくさんあります。  
今の時期はトマト、ピーマン、枝豆など、様々な野菜が収穫されていますね。野菜によって含まれるビタミンの種類やバランスが違うので、色々な種類の野菜を食べるのがおすすめです。

#### ③食べすぎ防止

野菜たっぷりの料理は、自然と噛む回数が増えます。  
その結果、満腹感が高まり食べすぎ防止効果が期待できます。

### 食育の日【冬瓜スープ】

冬瓜(とうがん)の旬は夏ですが、「冬」という漢字を使います。切らずに丸ごと日陰で保存すると冬までおいしく食べることができるため、この名前がついたといわれています。  
皮を厚めにむいて、中の種をとり、大きめに切って下ゆでしてから使いましょう。

冬瓜自体には味がないので、だしをきかせたり、味の出る材料と一緒に使うとおいしく食べることができます。

今月の「食育の日」のメニューでは、「冬瓜スープ」としていただきます。