

令和 2 年

8月

献立表

△ 今月のお弁当当日は 8月 19日 水曜日です。

☺ 今月の行事食は 月 日 曜日です。

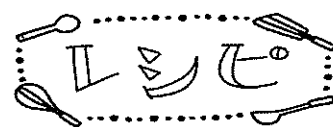
日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ	
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分 蛋白・脂質	熱量Kcal/塩分 蛋白・脂質	午前	午後
3	月	ロールカツ 小松菜とちくわのごま和え	ご飯 サラダ油	豚肉 ちくわ	玉ねぎ 小松菜	530/1.7	645/2.1	牛乳	牛乳
18	火	みそ汁 フルーツゼリー			人参 キャベツ	16.0/20.7	19.9/25.8	卵ボーロ	あんこクッキー
4	火	鶏肉のバーベキュー焼き みそ汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 油揚げ	大根 きゅうり	513/1.4	595/1.8	牛乳	スキムミルク
21	金	梅と大根のサラダ オレンジ			玉ねぎ	19.4/16.8	24.2/19.3	卵ボーロ	焼きプリンタルト
5	水	かれいの生姜味噌煮 ひじき大豆煮	ご飯 サラダ油	かれい 大豆	ひじき 人参	419/2.1	498/2.6	牛乳	牛乳
20	木	すまし汁 グレープフルーツ		油揚げ		19.5/9.0	24.3/11.1	卵ボーロ	焼きおにぎり
6	木	五目御飯 鶏手羽元のすっぱ煮	ご飯 サラダ油	鶏肉 豆腐	ほうれん草 人参	464/2.5	571/3.3	牛乳	スキムミルク
		ほうれん草の白和え すまし汁 メロン	素麺		竹の子	26.3/13.0	26.0/15.5	卵ボーロ	まがりせんべい
7	金	塩焼きそば 枝豆ゆずサラダ	中華麺 サラダ油	豚肉 枝豆	キャベツ 玉ねぎ	461/2.1	579/2.8	牛乳	牛乳
28	金	かきたま汁 ハバロア		豆腐 卵	人参 もやし	19.9/18.1	25.6/23.0	卵ボーロ	ヨーグルトケーキ
11	火	肉団子の甘酢あん ツナと春雨のサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参	493/1.4	616/1.9	牛乳	スキムミルク
24	月	中華スープ 杏仁豆腐	春雨	カニカマ	竹の子 きゅうり	15.6/15.3	20.8/19.8	卵ボーロ	ばかうけ
12	水	鮭の南蛮漬け そぼろ納豆	ご飯 サラダ油	鮭 納豆	玉ねぎ ピーマン	552/2.0	690/3.3	牛乳	牛乳
25	火	みそ汁 すいか		豆腐	人参	25.8/18.6	33.2/23.7	卵ボーロ	きなこトースト
13	木	カレーコーンコロケ トマトスープ	ご飯 サラダ油	豚肉	玉ねぎ 水菜	489/1.3	605/1.8	牛乳	スキムミルク
26	水	水菜のさっぱりサラダ フルーチェ	じゃが芋		人参 きゅうり	15.6/13.0	20.0/16.5	卵ボーロ	お米でバナナのケーキ
14	金	とうもろこしご飯 鶏の唐揚げ	ご飯 サラダ油	鶏肉 油揚げ	とうもろこし	483/1.8	585/2.3	牛乳	牛乳
27	木	キャベツの甘酢和え みそ汁 バナナ		豆腐	キャベツ なす	21.8/13.6	27.1/17.3	卵ボーロ	ピザ風パイ
17	月	カレーライス ひじきチーズサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 チーズ	玉ねぎ きゅうり	553/1.6	699/2.2	牛乳	牛乳
31	月	コンソメスープ フルーツヨーグルト	じゃが芋	ハム	キャベツ 人参	17.5/18.0	22.2/22.9	卵ボーロ	カルピスゼリー
土曜日・お弁当の日給食									
1	土	タコライス コンソメスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 チーズ	キャベツ 玉ねぎ	494/12.8/22.1	562/16.7/24.7	牛乳	かえでのみ
8	土	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 豆腐	玉ねぎ	385/13.3/11.7	498/17.3/15.0	牛乳	ベルギーワッフル
15	土	ツナとトマトのスパゲッティ スープ ゼリー	スパゲッティ	ツナ缶	玉ねぎ キャベツ	393/12.2/10.2	470/15.0/12.9	牛乳	ふわふわワッフル
19	水	鮭チャーハン みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鮭	玉ねぎ 人参	416/12.3/9.2	470/14.9/11.1	牛乳	マドレーヌ
22	土	中華丼 わかめスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉	竹の子 人参	439/11.5/17.6	548/14.4/22.0	牛乳	お米でバナナのケーキ
29	土	みそ焼きうどん すまし汁 ゼリー	うどん サラダ油	豚肉 豆腐	玉ねぎ	654/12.8/7.4	413/15.6/8.8	牛乳	お米でスイートポテト

\*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります

# 給食だより

**水分補給で熱中症予防を**

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように、つねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



## 『枝豆ゆずサラダ』

- ・枝豆(むき身のもの) 100g
- ・大豆水煮缶 1缶
- ・人参 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・ゆず(ゆず系のドレッシングでも代用可)
- ・ドレッシング 50g

\*ゆずの代わりにレモンなど柑橘系が入ることによってさっぱりと食べられます。