

令和 3年 8月 献立表

△ 今月のお弁当当日は 8月 18日 水曜日です。

☺ 今月の行事食は 月 日 曜日です。

8月給食だより

毎日厳しい暑さが続きますが皆さん体調は崩されていませんか。夏は体力消耗の激しい季節です。冷たいジュースやアイスクリームの食べ過ぎは、食事が減って夏バテの原因になったり、下痢などの体調不良の原因になります。バランスのよい食事、休養、睡眠を心掛けて暑い夏をのりきりしましょう。

《夏野菜で暑さに負けない体づくり！》

野菜は旬の時期が最も栄養価が高く、価格も安く、味も美味しいです。ビタミン、カルシウム、鉄分やカリウム等がたっぷり含まれています。夏場は暑さで食欲が低下するため栄養豊富な夏野菜を食べて夏バテ対策をしましょう！

ナス・・・体温を下げたり、眼精疲労に効果あり

ピーマン・・・風邪予防

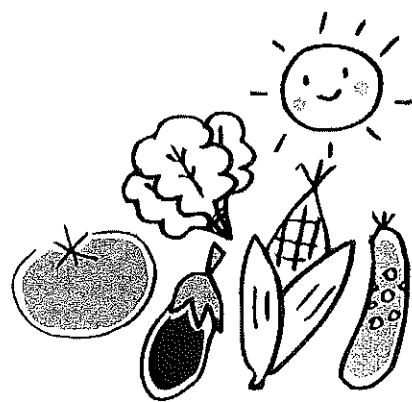
トマト・・・疲労回復、免疫力アップ

かぼちゃ・・・免疫力アップ

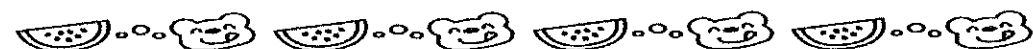
きゅうり・・・体温を下げ、脱水予防できる

とうもろこし・・・疲労回復

オクラ・・・胃腸を守る ズッキーニ・・・疲労回復、風邪予防



このように夏野菜は夏の暑さから体を守る栄養素が豊富です。おすすめメニューは夏野菜をたくさん摂取できる 夏野菜カレーやラタトゥイユです。ぜひご家庭でも作ってみてください。



《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運動や作業中等だけでなく、室内で起こることもあります。

この時期は汗をたくさんかきますので、意識して水分・塩分をとるように心がけましょう。

喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が大切です。

食事には、汁物や水分の多い野菜や果物を積極的にとりましょう。



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	熱量Kcal/塩分	午前	午後
						蛋白・脂質	蛋白・脂質		
2	月	カレーコーンコロケ けんちん汁	ご飯 サラダ油	豚肉 チーズ	玉ねぎ コーン 人参	528/1.6	646/2.0	牛乳	牛乳
27	金	ひじきチーズサラダ フルーチェ	じゃが芋 パン粉	ハム 牛乳	キャベツ 胡瓜 大根	18.9/19.4	23.8/24.9	卵ボーロ	南瓜クッキー
3	火	鶏肉のバーベキュー焼き みそ汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 豆腐	大根 胡瓜 玉ねぎ	482/1.7	589/2.1	牛乳	スキムミルク
19	木	梅と大根のサラダ メロン		牛乳	メロン	20.5/13.5	26.0/16.8	卵ボーロ	ミルクパン
4	水	鮭の南蛮漬け ちくわのごまサラダ	ご飯 サラダ油	鮭 ちくわ	玉ねぎ ピーマン 人参	418/1.5	490/1.9	牛乳	牛乳
17	火	すまし汁 グレープフルーツ		はんぺん 牛乳	胡瓜 水菜 しいたけ	20.5/9.7	25.4/11.9	卵ボーロ	人参蒸しパン
5	木	ハンバーグオニオンソース ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 胡瓜	503/1.2	604/1.6	牛乳	スキムミルク
24	火	コールスローサラダ トマトスープ	パン粉	ハム 牛乳	キャベツ トマト	18.3/13.6	23.0/16.5	卵ボーロ	ぼたぼた焼き
6	金	塩焼きそば 切干大根の塩昆布和え	中華麺 ごま油	豚肉 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参	488/1.5	619/2.0	牛乳	牛乳
20	金	かきたま汁 パパロア		卵 牛乳	もやし 胡瓜 切干大根	20.4/19.3	26.2/25.0	卵ボーロ	苺ジャムケーキ
10	火	カレーライス ピーマンツナ和え	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ピーマン	503/1.5	625/1.8	牛乳	スキムミルク
23	月	コンソメスープ フルーツヨーグルト	じゃが芋	ヨーグルト 牛乳	パプリカ キャベツ	16.0/15.5	20.6/18.5	卵ボーロ	ぱりんこ
11	水	鶏の香菜漬け焼き みそ汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 カニカマ	キャベツ 人参 しそ	440/1.4	529/1.7	牛乳	ヤクルト
31	火	キャベツカニカマ和え すいか		油揚げ 牛乳	なす 小ネギ すいか	17.2/14.2	21.4/17.6	卵ボーロ	牛乳寒天
12	木	さわらの味噌煮 ほうれん草白和え	ご飯 サラダ油	さわら 豆腐	ほうれん草 人参	439/1.3	542/1.7	牛乳	スキムミルク
25	水	すまし汁 パナナ	鮭 パナナ	牛乳	しいたけ 小ネギ	16.8/10.0	22.3/13.0	卵ボーロ	お米でバナナケーキ
13	金	とうもろこしご飯 唐揚げ みそ汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 油揚げ	とうもろこし 人参	456/1.5	549/1.9	牛乳	牛乳
26	木	枝豆サラダ オレンジ		枝豆 牛乳	キャベツ オレンジ	21.6/14.0	26.9/17.4	卵ボーロ	お好み焼きパイ
16	月	肉団子の甘酢あん ツナの春雨サラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 竹の子	511/1.3	635/1.7	牛乳	牛乳
30	月	中華スープ 杏仁豆腐	緑豆春雨	カニカマ 牛乳	胡瓜 もやし 小ネギ	15.2/15.1	19.8/20.1	卵ボーロ	カルピスゼリー
土曜日・お弁当の日給食									
7	土	中華丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 豆腐 牛乳	人参 竹の子	483/12.6/19.5	579/15.5/23.3	牛乳	お米でガトーショコラ
14	土	焼きそば わかめスープ ゼリー	中華麺 ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ 人参	414/12.1/15.8	539/15.7/20.0	牛乳	メロンパン
18	水	そばろキャベツ丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ	475/18.4/19.0	537/21.6/21.3	牛乳	薄皮こしあんぱん
21	土	鶏の照り焼き丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ	398/13.3/11.2	503/17.3/14.5	牛乳	お米でスイートポテト
28	土	トマトのスパゲティ スープ ゼリー	スパゲティ	ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト	402/13.1/13.4	510/16.6/17.5	牛乳	原宿ドック

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります