

# 8月の給食だよ!



## 体にうれしい♡夏の野菜 色々なカラーが元気のもとです!!

### 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。さつ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も含んでいるので、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	木	【完全給食】カレーの日 夏野菜のカレー ツケとゆずのサラダ ミニゼリー アイス	365kcal 13.8g 7.2g 53 mg 1.6g	緑黄色野菜	ほうれん草ソテー	
2	金	アジのカレー風味揚げ みそ汁 梅おかか和え プリン	227kcal 15.6g 5.1g 272 mg 1.4g	大豆製品	冷奴	
5	月	キャベツメンチ 温野菜 心のみそ汁 ミルク カステラ	377kcal 17.6g 22.8g 198 mg 1.6g	淡色野菜	もやしのだんご	
6	火	白身魚のトマトソース焼き 夕顔のみそ汁 粉ふき芋 牛乳 手作りすなっ麩	242kcal 16.1g 9.4g 238 mg 1.8g	肉	蒸し鶏のサラダ	
7	水	マーボー豆腐 かきたま汁 牛乳 米菓・クッキー	257kcal 16.7g 14.4g 249 mg 1.2g	芋	ポテトサラダ	
8	木	揚げなすのミートソース スイカ そうめん汁 牛乳 米菓・クッキー	283kcal 15.2g 9.4g 273 mg 1.7g	卵	卵スープ	
9	金	鮭の西京焼き 三色きんぴら みそ汁 ゼリー	246kcal 19.7g 5.7g 302 mg 1.6g	淡色野菜	コールスロー	
13	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				
14	水					
15	木					
16	金					



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みでお休みのため、夏の給食で人気の“夏野菜ののっぺ汁”を紹介するゴン！

鶏肉、かまぼこ、人参、ごぼう、しいたけ、夏野菜の夕顔、なすなどをだし汁で煮て、酒、しょうゆ、塩で調味した料理です。いろいろな具が入っているので、栄養もたっぷり！よくかんで食べることもつながります。この時期は冷やして食べると、とてもさっぱりして、さらにおいしく食べられます。夏バテ予防にも最適です！

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
19	月	☺いい歯・食育の日 豚肉の香味焼き 切干大根の昆布和え みそ汁 ヨーグルト飲料 クリームパン	214kcal 20.2g 4.6g 316 mg 1.6g	緑黄色野菜	ほうれんそうのツナあえ
20	火	鶏肉のトマト煮 わかめスープ お乳 牛乳 手作りおからもち	225kcal 15.8g 8.3g 179 mg 1.0g	魚	ちくわの磯辺あげ
21	水	【完全給食】誕生会 冷やしそうめん ちくわ天 ゆかり和え スイカ ヨーグルト	339kcal 8.9g 6.1g 34 mg 3.3g	緑黄色野菜	人参のグラッセ
22	木	夏野菜ののっぺ汁 じゃこおひたし お乳 牛乳 手作りコーンマカロン	205kcal 12.1g 9.1g 214 mg 1.4g	大豆製品	大豆サラダ
23	金	ゆで豚の中華サラダ 春雨スープ チーズ お乳 牛乳 手作りちんすこう	216kcal 17.8g 3.8g 303 mg 1.5g	卵	卵豆腐
26	月	ワンタンスープ のり酢和え バナナ ミルク メープルマープルパン	227kcal 15.6g 5.1g 272 mg 1.4g	大豆製品	冷奴
27	火	ひき肉と夏野菜のチーズ焼き 豆腐のスープ お乳 牛乳 パン	255kcal 17.8g 9.5g 373 mg 1.6g	魚	焼き魚
28	水	ハンサンスープ 鶏肉と野菜のスープ チーズ 手作りフルーツポンチ	208kcal 11.9g 6.3g 170 mg 1.5g	大豆製品	大豆のかき揚げ
29	木	魚のマヨコーン焼き 卵のみそ炒め みそ汁 ヨーグルト飲料 スティックパン	224kcal 8.8g 12.1g 188 mg 1.4g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
30	金	鶏肉のねぎソースかけ 昆布和え なめこのみそ汁 アイス	223kcal 14.4g 11.6g 179 mg 1.5g	卵	野菜の卵とじ

※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。