

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

おやつの時間やお風呂上りにアイスやジュースが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！



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ぐ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がかかります。子どもの生活リズムが乱れないように気をつけましょう。



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	きのこハンバーグ ブロッコリー カレースープ ココアケーキ	214kcal 16.5g 6.2g 270 mg 1.1g	魚	魚フライ
2	金	バンサンスー 鶏肉と野菜のスープ ビスケット	248kcal 16.6g 9.2g 332 mg 1.7g	魚	焼き魚
5	月	大豆入り肉みそ 春雨スープ くだもの みそポテト	252kcal 13.3g 10.8g 184 mg 1.5g	芋	じゃがいものきんぴら
6	火	焼きししゃも 切干大根サラダ もやしのみそ汁 おにぎり	184kcal 16.8g 4.2g 389 mg 1.7g	緑黄色野菜	かぼちゃのサラダ
7	水	【完全給食 カレーの日】 夏野菜カレー キャベツとツタの甘酢あえ くだもの ヨーグルト		大豆製品	ポークビーンズ
8	木	五目卵焼き おかかあえ すまし汁 チーズコントースト	217kcal 17.3g 10.0g 231 mg 1.5g	海藻	ところてん
9	金	鶏肉のトマト煮 野菜スープ バナナマフィン	274kcal 14.6g 11.1g 193 mg 1.0g	卵	卵豆腐
13	火	*お盆保育の方は、お弁当をお持ちください。			
14	水				
15	木				
16	金				



今月のえちゴンのばくもぐランチは、小・中学校が夏休みのためお休みです。
夏の暑さにもさっぱりとしたあえもの“バンサンスー”を紹介します！(4人分)
春雨 20g ロースハム2枚 もやし 40g 人参 20g 卵小2個 油適量
(しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ2/3 酢小さじ1/2 ごま油小さじ1強 ごま適宜)
①春雨はゆでて水にさらす。人参、ハムは千切りにする。人参ともやしはゆでておく。
②調味料とごまをすべて合わせておく。③錦糸卵を作る。(炒り卵でもよい)
④①と②を合わせて味をなじませ、上に③の錦糸卵を飾る。

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	⑤いい歯・食育の日 コンコンバーグ 切干大根炒め わかめのみそ汁 すいか	246kcal 15.4g 8.8g 208 mg 2.3g	卵	卵スープ
20	火	鰯の加-風味揚げ なめこのみそ汁 ブロッコリーのおかかチーズ あえ ジャムサンド	244kcal 21.0g 9.8g 352 mg 1.5g	肉	チキンソテー
21	水	炒り鶏 小松菜のみそ汁 くだもの もちもちチーズ	248kcal 14.9g 8.5g 199 mg 1.7g	大豆製品	冷やっこ
22	木	【完全給食 誕生会】 ロールパン タンドリーサーモン いんげんソテー コンソメスープ ミルクアイス			
23	金	マーボー豆腐 じゃがいものみそ汁 チーズ おにぎり	276kcal 14.3g 15.0g 253 mg 1.9g	魚	ムニエル
26	月	豚肉の香味焼き おひたし かきたま汁 マカロニボロネーゼ	217kcal 19.3g 9.9g 183 mg 1.1g	大豆製品	厚揚げの煮物
27	火	白身魚の西京焼き 三色きんぴら 油揚げのみそ汁 お麩ラスク	212kcal 16.1g 5.7g 174 mg 1.5 g	卵	スクランブルエッグ
28	水	ワンタンスープ くだもの ほうれんそうののり酢あえ おにぎり	228kcal 12.2g 7.7g 175 mg 1.2g	芋	ポテトサラダ
29	木	ホイコーロー レタスとトマトのスープ きな粉蒸しパン	231kcal 17.5g 5.2g 283 mg 1.7g	海藻	ひじきごはん
30	金	豆腐の五目煮 なすと 車 麩のみそ汁 バナナ	265kcal 15.6g 13.8g 238 mg 1.3g	緑黄色野菜	ピーマンの肉詰め

※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。 柏崎市子ども未来部 保育課
おやつは口で囲み記載しています。