

# 8月の給食だより



## 栄養たっぷりな夏の野菜 きれいな色が元気のもとです！！



### 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。さっとゆでると苦味が薄れます。炒めて塩昆布を混ぜたり、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

紫色は抗酸化作用のあるナスニンというポリフェノールで、老化予防や目の健康を回復させる効果があります。カレーや、ミートソース缶と合わせてグラタンなどにしてみると、苦手なお子さんも食べやすいです。



### 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、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わせにすると、いろいろがアップします。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 おやつは口で囲み記載しています)	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	金	大豆入り肉みそ くだもの 春雨スープ マーラーカオ	250kcal 13.0g 11.9g 178 mg 1.2g	芋	じゃがいもの きんぴら	
4	月	チキンとトマトのマカロニ くだもの 野菜スープ ツナスバゲティ	244kcal 17.8g 5.8g 288 mg 1.7g	海藻	わかめ ごはん	
5	火	白身魚の西京焼き 三色きんぴら チンゲン菜のみそ汁 ハワイアンクラフティ	239kcal 14.9g 14.1g 186 mg 1.2g	卵	卵とじ	
6	水	マーボー豆腐 揚げのみそ汁 ピザトースト				
7	木	【完全給食 麺の日】 冷やし中華 キャラメルポテト くだもの カルピス おせんべい				
8	金	五目卵焼き おかかあえ 麩と水菜のすまし汁 おにぎり	204kcal 15.1g 10.7g 210 mg 1.5g	肉	肉団子	
12	火	☆お盆保育の方は、お弁当を持参ください☆				
13	水					
14	木					
15	金					



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みのためお休みです。  
暑い夏に、短時間で手軽に作れる“ブロッコリーのおかかチーズあえ”を紹介します！  
(4人分)  
ブロッコリー100g チーズ 15g かつおぶし小袋半分 しょうゆ小さじ 1/3

- ブロッコリーは小房にわけて、ゆでておく。(レンジで2〜3分加熱でもOK)
- チーズはサイコロ状に切る。
- ①と②、かつおぶし、しょうゆを混ぜ合わせる。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 おやつは口で囲み記載しています)	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
18	月	ワンタンスープ くだもの ほうれん草ののり酢あえ コントースト	221kcal 12.3g 7.9g 172 mg 1.1g	芋	粉ふきいも
19	火	【いい歯・食育の日】 鶏肉の照り焼き 切り干し大根サラダ じゃがいものみそ汁 五平もち	210kcal 13.7g 7.5g 164 mg 1.6g	緑黄色 野菜	オクラの おかかあえ
20	水	あじのカレー風味揚げ なめこ汁 ブロッコリーのおかかチーズあえ お麩のきなこラスク	225kcal 19.9g 8.0g 326 mg 1.4g	肉	チキンソテー
21	木	【完全給食 ☆誕生会☆】 タコライス 野菜スープ くだもの ミルクアイス			
22	金	ハンバーグ ブロッコリー カレースープ マッシュマロサンドクラッカー	230kcal 18.5g 8.4g 275 mg 1.5g	卵	ゆで卵
25	月	ハンサンスー チーズ 鶏肉と野菜のスープ おにぎり	237kcal 17.1g 8.6g 340 mg 1.9g	魚	焼き魚
26	火	タンドリーチキン もやしのごま酢あえ かぼちゃのみそ汁 レモントースト	237kcal 15.7g 13.6g 199 mg 1.1g	肉	豚肉の しょうが焼き
27	水	レタスと卵のスープ くだもの ホイコーロー コーンマカロン			
28	木	豚肉の香味焼き おひたし かきたま汁 すんだもち	186kcal 16.1g 8.8g 174 mg 1.4g	淡色 野菜	野菜炒め
29	金	炒り鶏 小松菜のみそ汁 カルピスポンチ	205kcal 14.8g 4.8g 206 mg 1.8g	大豆 製品	納豆あえ

✦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。