

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 8月給食だより </div> <p>気温が高い日が続いています。暑さのために冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸を弱めてしまうこともあるため、体力ダウンにつながります。夏こそ、温かい食事をとり、冷たいものばかりでなく常温や温かい飲み物も飲むようにして、胃腸を守りましょう。旬をむかえる夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、ビタミン類も多く含まれているため、夏バテや熱中症対策に効果的です。生で食べたり、加熱したり、油と一緒に摂取することで、栄養を効率よく吸収できます。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！</p>  				
<p>4 ごはん 白身魚フライ 夏野菜サラダ 中華スープ</p> <p>○精白米 ○白身魚 ○きゃべつ きゅうり トマト コーン 濃口 砂糖 レモン汁 ごま油 ○太もやし ほうれん草 中華料理の素</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>5 ごはん 鶏の照り焼き 白菜と厚揚げ煮 すまし汁</p> <p>○精白米 ○鶏肉 濃口 砂糖 みりん 酒 ○白菜 人参 厚揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>ホットケーキ 牛乳</p>	<p>6 ごはん 洋風おでん チンゲン菜とツナの和え物 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく 平天 ごぼう天 フイヨン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○チンゲン菜 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○大根 玉ねぎ フイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>7 冷やしうどん フレンチサラダ</p> <p>○うどん すしあげ わかめ きゅうり 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油</p> <p>おにぎり(ちりめんじゃこ) お茶</p>	<p>1 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 パプリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○ブロッコリー 太もやし 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○白菜 わかめ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>ぶどう寒天 ビスケット 牛乳</p>
<p>11</p> <p>振替休日</p> 	<p>12 ごはん 肉団子のソース煮 マカロニサラダ 中華スープ</p> <p>○精白米 ○肉団子 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○おくら 玉ねぎ 中華料理の素</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>13</p> <p>家庭保育協力日</p> 	<p>14</p> <p>お盆休み</p> 	<p>15</p> <p>お盆休み</p> 
<p>18 ピラフ ブロッコリーのツナマヨ和え 洋風スープ</p> <p>○精白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース フイヨン ○ブロッコリー ツナ マヨドレ 砂糖 濃口 ○小松菜 冬瓜 フイヨン</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>19 ごはん さわらの煮付け きゃべつの甘酢和え みそ汁</p> <p>○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり わかめ 砂糖 酢 淡口 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>揚げパン 牛乳</p>	<p>20 ごはん 八宝菜 じゃが芋フライ わかめスープ</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○じゃが芋 片栗粉 ○わかめ 白ごま 鶏がら</p> <p>小松菜パンケーキ 牛乳</p>	<p>21 ごはん 野菜と厚揚げのみそ炒め 切干大根の中華サラダ すまし汁</p> <p>○精白米 ○厚揚げ きゃべつ 玉ねぎ 人参 赤みそ 白みそ 砂糖 濃口 酒 みりん ○切干大根 きゅうり 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○ほうれん草 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>22 チキンカレーライス コーンサラダ</p> <p>○精白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</p> <p>さつま芋ケーキ 牛乳</p>
<p>25 ごはん 揚げぎょうざ 温野菜 中華スープ</p> <p>○精白米 ○ぎょうざ ○きゃべつ 人参 ブロッコリー マヨドレ 砂糖 ○チンゲン菜 人参 中華料理の素</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>26 ごはん 豚肉と野菜の煮込み 小松菜のお浸し すまし汁</p> <p>○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○しめじ 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>マカロニきな粉 牛乳</p>	<p>27 ごはん 鮭のマヨネーズ風ソースがけ 冬瓜のそぼろあんかけ 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○鮭 小麦粉 マヨドレ みりん パセリ ○鶏ミンチ 冬瓜 黒潮だし 淡口 みりん 片栗粉 ○じゃが芋 人参 フイヨン</p> <p>ドーナツ 牛乳</p>	<p>28 ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜三色和え みそ汁</p> <p>○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 片栗粉 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○なすび きゃべつ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>29 牛丼 いんげんのごま和え すまし汁</p> <p>○精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 酒 突きこんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○いんげん 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○薄揚げ 大根 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>フルーツケーキ 牛乳</p>

※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいてください

今月の栄養平均値 3号エネルギー 440kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.4g