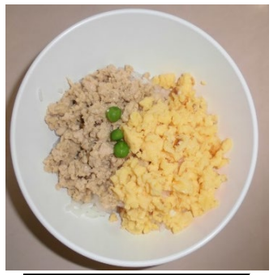
給食だより

8月号　令和5年7月31日発行

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、水分をこまめにとるように心がけましょう。暑さに負けないよう、十分な睡眠とバランスのとれた食事で、元気に夏を乗り切りましょう。みんなで力を合わせてすいかをわって食べたいと思います。



✿給食の紹介✿

☆７月の行事食☆
たなばたランチ♪

≪鶏そぼろ丼≫　≪作り方≫

① 鶏ひき肉は油で炒めて、調味料を加え、そぼろにする。
② 卵は調味料を入れて溶き、油で炒めてそぼろにする。
③ グリンピースはゆでておく。
④ 器にご飯を盛り、鶏ひき肉、卵、グリンピースを彩りよく飾る。

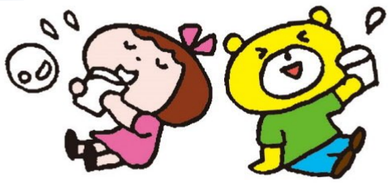
材料	大人2人＋子ども2人
鶏ひき肉	300g
砂糖	大さじ1(10g)
濃口醤油	大さじ1(18g)
酒	大さじ1(15g)
油	適量
卵	5コ
塩	少々
砂糖	大さじ2(18g)
みりん	大さじ2(12g)
油	適量
冷凍グリンピース	適量

≪キャベツのごま酢和え≫

材料	大人2人＋子ども2人
キャベツ	1/4コ(200g)
チンゲンサイ	1株(100g)
人参	中1/2本(50g)
鶏ささみすじなし	100g
すりごま	大さじ1(10g)
砂糖	大さじ2(18g)
酢	小さじ2(10g)
薄口醤油	小さじ2(12g)
塩	少々

≪作り方≫

① キャベツ、チンゲンサイ、人参はせん切りにして、それぞれゆでる。
② 鶏ささみ肉はゆでて、細かくさく。
③ 調味料とすりごまを加えて和える。



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だけでなく、室内でも起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

＜夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素＞

- **たんぱく質**（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- **ビタミンC**（野菜・果物）
- **ビタミンB1**（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- **ミネラル**（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

＜落ちた食欲を取り戻す味つけ＞

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- しょうが⇒少し加えるだけて独特の風味に
- 酢やレモンなど⇒後味がさっぱりして食べやすくなります

8月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
1日(火)	ロールパン	ロールパン	牛乳
	タンドリーチキン	鶏もも肉皮なし・にんにく・玉ねぎ・塩・濃口醤油・カレー粉・プレーンヨーグルト・ブロッコリー	
	野菜のトマト煮	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参・ホールトマト缶・油・水・コンソメ・塩	りんご
	スープ	だし汁・人参・えのきだけ・乾燥わかめ・塩・薄口醤油	
2日(水)	ごはん	米	牛乳
	魚のみそマヨネーズ焼き	サーモン・塩・こしょう・油・味噌・マヨドレ・玉ねぎ	
	肉豆腐	焼き豆腐・牛肉薄切り・玉ねぎ・人参・小松菜・ふ・白菜・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油	すいか
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・人参・	
3日(木)	ごはん	米	牛乳
	酢豚	豚もも肉薄切・濃口醤油・しょうが汁・油・人参・玉ねぎ・じゃがいも・干ししいたけ・水・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・トマトケチャップ・酢・片栗粉・ピーマン	
	春雨サラダ	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	バナナ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・乾燥わかめ・味噌	
4日(金)	ごはん	米	牛乳
	キャベツのメンチカツ	キャベツ・豚ひき肉・パン粉・脱脂粉乳・卵・塩・こしょう・(小麦粉・卵・パン粉)・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	
	大豆とひじきの煮物	大豆水煮・ひじき・人参・油揚げ・だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油・塩	デラウェア
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・みつば・味噌	
7日(月)	ロールパン	ロールパン	牛乳
	魚の洋風焼き	たい・塩・こしょう・小麦粉・油・玉ねぎ・油・ホールコーン缶・ピーマン・マヨドレ・トマトケチャップ・粉チーズ	
	じゃがいものソテー	じゃがいも・ベーコン・人参・玉ねぎ・油・塩・こしょう	オレンジ
	スープ	だし汁・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・薄口醤油・塩	
8日(火)	ごはん	米	牛乳
	松風焼き	鶏ひき肉・ねぎ・玉ねぎ・炒め油・パン粉・卵・牛乳・砂糖・味噌・白ごま	
	れんこんのサラダ	れんこん・酢・塩・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ツナ缶・味噌・マヨドレ・レモン汁	りんご
	にゅうめん	だし汁・そうめん(乾)・人参・玉ねぎ・みりん・塩・薄口醤油	
9日(水)	ごはん	米	すいか
	魚の竜田揚げ	たい・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・揚げ油・ミニトマト	
	高野豆腐のふわふわ煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・卵・冷凍グリンピース・干ししいたけ・だし汁・みりん・薄口醤油・酒・砂糖	オレンジゼリー
	みそ汁	だし汁・なす・人参・えのきだけ・味噌・白味噌	
10日(木)	夏休み		
11日(金)			
14日(月)			
15日(火)			
16日(水)	ごはん	米	ジュース
	ツナ入り厚焼き卵	油・人参・ツナ缶・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・	
	切り干し大根の煮物	切り干し大根・人参・ほうれんそう・砂糖・酢・濃口醤油・ごま油	みかん缶
	みそ汁	だし汁・ふ・人参・乾燥わかめ・味噌	
17日(木)	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	五目煮豆	大豆水煮・鶏もも肉皮なし・板こんにゃく・人参・大根・さといも・冷凍さやいんげん・だし汁・みりん・砂糖・薄口醤油	オレンジ
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・えのきだけ・味噌	
18日(金)	ごはん	米	牛乳
	鶏肉のつくね焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・油・卵・パン粉・塩・こしょう・濃口醤油・(だし汁・砂糖・みりん・濃口醤油)	
	さつまいものサラダ	さつまいも・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩	バナナ
	みそ汁	だし汁・もやし・人参・油揚げ・味噌	
21日(月)	ごはん	米	牛乳
	魚の西京焼き	サーモン・白味噌・みりん・砂糖・油	
	きんぴらごぼう	鶏ひき肉・酒・ごぼう・人参・油揚げ・冷凍さやいんげん・油・薄口醤油・砂糖・みりん・白ごま	パイン缶
	みそ汁	だし汁・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・味噌	
22日(火)	ロールパン	ロールパン	牛乳
	豆腐のミートグラタン	木綿豆腐・にんにく・人参・玉ねぎ・なす・油・豚ひき肉・小麦粉・水・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・(バター・小麦粉・牛乳・塩)・パン粉・粉チーズ	
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油	オレンジ
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩	
23日(水)	ごはん	米	牛乳
	肉じゃが	油・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・冷凍グリンピース	
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・人参・きゅうり・ホールコーン缶・ツナ缶・マヨドレ・塩・こしょう	なし
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・みつば・味噌	
24日(木)	ごはん	米	牛乳
	揚げ魚のみそ煮	たい・片栗粉・揚げ油・味噌・砂糖・みりん・トマトケチャップ・だし汁	
	厚揚げと小松菜の煮びたし	厚揚げ・小松菜・人参・だし汁・砂糖・薄口醤油・酒・みりん・塩	バナナ
	わかめうどん	だし汁・ゆでうどん・人参・玉ねぎ・乾燥わかめ・砂糖・塩・薄口醤油・みりん	
25日(金)	カレーライス	米・油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・水・バター・小麦粉・カレー粉・はちみつ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・脱脂粉乳・冷凍グリンピース	牛乳
	オーロラサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・トマトケチャップ・マヨドレ	
	スープ	だし汁・大根・ベーコン・人参・塩・薄口醤油	りんご
28日(月)	ロールパン	ロールパン	牛乳
	ミートローフ	豚ひき肉・木綿豆腐・パン粉・卵・牛乳・玉ねぎ・炒め油・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	ポテトのケチャップ煮	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・冷凍グリンピース・バター・トマトケチャップ・コンソメ・水	なし
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・もやし・塩・薄口醤油	
29日(火)	ごはん	米	牛乳
	春巻き	豚肩ロース肉薄切り・普通春雨・ゆでたけのこ・人参・玉ねぎ・ピーマン・干ししいたけ・油・だし汁・水・砂糖・濃口醤油・酒・ごま油・こしょう・片栗粉・揚げ油・春巻きの皮	
	もやしのツナ和え	もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう	オレンジ
	みそ汁	だし汁・白菜・人参・油揚げ・味噌	
30日(水)	ごはん	米	牛乳
	魚の照り焼き	サーモン・みりん・濃口醤油・油	
	焼きそば	焼きそば麺・豚肩ロース肉薄切り・人参・キャベツ・油・塩・こしょう・ウスターソース・とんかつソース・かつお節	バナナ
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ごぼう・ねぎ・味噌	
31日(木)	ケチャップライス	米・バター・人参・鶏ひき肉・玉ねぎ・塩・トマトケチャップ	選択ジュース
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・卵・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ミニトマト	
	マカロニサラダ	マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	ヨーグルト
	スープ	だし汁・玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・薄口醤油・塩	