



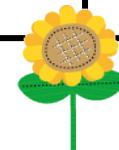
# 8月給食献立表

	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
24日 (月)	クファージュシー ゴーヤチャンプル モズク汁 シークワサーゼリー 牛乳	豚肉 豚肉・豆腐・卵 もずく・豆腐 寒天 牛乳	はい芽米 油 砂糖	にんじん・小松菜 ゴーヤ・玉ねぎ・にんじん・もやし ねぎ シークワサー果汁	醤油・塩・鶏がら 醤油・酒・塩 醤油・塩	エネルギー：797kcal P:37.9g F:27.9g C:96.2g
25日 (火)	ごはん 鶏肉の生姜焼き ひじきとツナのサラダ もやしの味噌汁 牛乳	鶏肉 ひじき・ツナ 油揚げ 牛乳	はい芽米 マヨネーズ	しょうが・トマト きゅうり・コーン・にんじん もやし・にら・切干大根	醤油・みりん・酒 醤油・塩・昆布だし 味噌	エネルギー：832kcal P:37.7g F:33.0g C:92.8g
26日 (水)	ゆかりごはん 肉豆腐 千切り野菜のおかか和え わかめの味噌汁 牛乳	しらす干し 豚肉・豆腐 ロースハム わかめ 牛乳	はい芽米 焼き麩・砂糖 じゃがいも	ゆかり 白ネギ・玉ねぎ・ キャベツ・きゅうり・にんじん えのき・ねぎ	醤油・みりん 醤油・みりん・塩 味噌・かつおだし	エネルギー：859kcal P:43.1g F:28.5g C:104.6g
27日 (木)	コッペパン 茄子とトマトの重ね焼き じゃがバター炒め キャベツのスープ 飲むヨーグルト	豚肉・チーズ ベーコン 豚肉 飲むヨーグルト	コッペパン ペンネ・オリーブ油 じゃがいも・バター	なす・トマト・しめじ・玉ねぎ 玉ねぎ・コーン キャベツ・玉ねぎ・しめじ	ケチャップ・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	エネルギー：824kcal P:33.7g F:26.0g C:112.4g
28日 (金)	ごはん ホキの香り揚げ なすの中華風 豚汁 牛乳	ホキ・卵 豚肉・油揚げ 牛乳	はい芽米 薄力粉・片栗粉・油 砂糖 さつまいも・ごま油	しょうが なす にんじん・大根・ごぼう・白ネギ	塩・酒 醤油・酢・塩 味噌	エネルギー：792kcal P:38.0g F:22.2g C:105.7g
31日 (月)	ごはん 回鍋肉 中華サラダ 卵スープ 牛乳	豚肉 焼き豚 卵 牛乳	はい芽米 ごま油 ごま油・春雨 片栗粉	キャベツ・ねぎ・ピーマン・パプリカ にんじん・きゅうり 冬瓜・ねぎ・椎茸	豆板醤・甜麺醤・醤油 醤油・酢・ねりごま 醤油・酒	エネルギー：876kcal P:31.0g F:31.5g C:114.5g

食材の購入の都合により、多少変更することもあります

P：たんぱく質 F：脂質 C：炭水化物

栄養の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.0g





# 給食だより

## 夏休み号

いよいよ夏休みですね！  
暑くなり、食欲が落ちてくる時期です。  
ついついアイスや冷たい飲み物ばかり選んでしまいがちです。  
身体を冷やすと内臓の働きが鈍くなり、体調を崩してしまう  
こともあります。  
意識して、温かい食べ物を食べましょう！



### ※8月の給食の目標※

「食生活を見直し、規則正しい生活をしよう」

夏休みは自分で考えて食事を選ぶ良い機会です！  
好きなものだけでなく、バランスを考えた食事を  
しましょう！



夏休み中も大切！



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

## お盆 8月の行事

ご先祖様の霊が、家に戻ってくると言われるお盆。  
一般的には13日～16日の間に行われます。  
迎え火や送り火をたいて道を明るく照らし、道に迷わないように  
お導きします。また、ご先祖さまを送り迎えする乗り物として  
なすやきゅうりに割り箸などで足をつけ、馬や牛に見立てます。



## 夏野菜を 食べよう！



24日の給食に  
登場します！

## ゴーヤ（にがうり）

私たちが食べているゴーヤは緑色で未熟な時期のもので、沖縄  
でよく食べられる「ゴーヤチャンフル」という料理が有名です。  
苦みがありますが、逆にその苦みが頭をしゃっきりさせる働きが  
あります。緑色が薄く、「こぶ」が大きいものほど苦みが少ない  
です。またビタミンCが豊富でレモンの2.5倍もあり、免疫力を高  
めたりお肌を健康に保ちます！旬の食べ物を積極的に食べましょ  
う！

ゴーヤは炒め物の他にも、ゆでてから和え物にしたり、天ぷら  
などの揚げ物にしても苦味が和らぎおいしいですよ。