

# 8月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	月		五目炒め豆腐、酢の物、みそ汁、果実	ポンデケージョ、牛乳	牛乳・果実	ご飯
2	火		魚のムニエル、小松菜とパプリカの和え物、コンソメスープ、果実	ジャムサンド、ミルク	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
3	水	リバーバル (ひまわり・もも)	唐揚げ、ポテトサラダ、野菜スープ、果実	チーズ蒸しパン、ミルク	お茶・あられ	ご飯
4	木	お手前	ツナと切干大根の炒め物、和え物、冷やし汁、果実	手作りメロンパン、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
5	金		魚のみそ煮、春雨の酢の物、中華風スープ、トマト	フライドポテト、ミルク	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
6	土		中華丼、和え物、果実	牛乳・パン	牛乳・コーンフレーク	ご飯
7	日					
8	月		ハヤシライス、三色野菜和え、チーズキャッチ、果実	アップルヨーグルトケーキ、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
9	火		魚のミルクゴマネズ焼き、枝豆、根菜汁、トマト	エビせんべい、牛乳	ふかし芋、お茶	ご飯
10	水		五色焼き、野菜サラダの梅ドレッシング、みそ汁、果実	ピザ風トースト、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
11	木					
12	金		ひじき炒め、スパゲティサラダ、清し汁、チーズキャッチ	フルーツゼリー	豆乳・サブレ	ご飯
13	土					
14	日	方財町夏祭り				
15	月					
16	火		タンドリーチキン、酢の物、コンソメスープ	おにぎり、お茶	牛乳・人参スティック	ご飯
17	水	英語	しゃけの混ぜ寿司、冷しゃぶ風、清し汁、果実	アイスクリーム、ウエハース	お茶・せんべい	ご飯
18	木	お手前	飛竜頭、ナムル、豚汁、果実	ごまスキムクッキー、ミルク	牛乳・ビスケット	ご飯
19	金	梨狩り(ひまわり)	魚の南蛮漬け、ほうれん草の磯和え、みそ汁	おやつ焼きそば、お茶	牛乳・果実	ご飯
20	土		ジャージャーメン、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・パン	豆乳・ウエハース	中華麺
21	日					
22	月		鶏むね肉のみぞれ南蛮、小松菜とパプリカの和え物、清し汁、果実	じゃこトースト、牛乳	牛乳・クッキー	ご飯
23	火	異年齢交流会	10菜カレー、拌三絲、果実	フルーツポンチ	牛乳・スティックパン	ご飯
24	水		ひじき入りハンバーグ、ゆかり和え、チンゲン菜のミルクスープ	ポテト餅、お茶	牛乳・果実	ご飯
25	木	お手前	筑前煮、海藻サラダ、トマト、清し汁、果実	お好み焼き、ミルク	牛乳・人参スティック	ご飯
26	金	太陽スポーツ	魚の照り焼き、酢の物、煮豆、みそ汁	じゃが芋スティック、ミルク	野菜ジュース	ご飯
27	土		冷し中華、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・お菓子	牛乳・スティックパン	中華麺
28	日					
29	月		スタミナ丼、海藻サラダ、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
30	火		魚のチーズ風味フライ、焼きなす入り和え物、トマト、春雨スープ、果実	フルーツヨーグルト	お茶、きな粉マカロニ	ご飯
31	水	英語	マーボー豆腐、かみかみサラダ、トマト、清し汁、果実	ジャムサンド、ミルク	豆乳・コーンフレーク	ご飯

**旬の食材を大切にします**

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

**冷たい飲み物のとり過ぎに注意**

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。