



# 給食だより



令和4年8月

昼 食			3時のおやつ		朝のおやつ(ひよこ組)		
日	曜	お か ず	デザート	飲み物	おやつ	飲み物	おやつ
▲1	月	カレーうどん りんごのサラダ		ミルク	チーズケーキ	牛乳	ビスケット
2	火	魚のコーンマヨネーズ焼き ごま和え すまし汁		〃	ポテトフライ	〃	ジャムトースト
●3	水	ひじきの炒り煮 春雨の中華風サラダ		麦茶	フルーツヨーグルト	〃	えびせん
4	木	マーボー豆腐 ごぼうサラダ わかめスープ		牛乳	青のりポテトビーンズ	〃	野菜バー
●5	金	筑前煮 もやしの酢の物	七タゼリー	ミルク	アイス	〃	せんべい
▲6	土	ビーフン炒め ワンタンスープ		〃	バーベQ味	〃	クッキー
▲8	月	肉みそパゲティ かきたま汁		〃	とうもろこし	〃	ビスケット
9	火	魚の照り焼き 夏野菜の卵とじ みそ汁		〃	塩せん	〃	ジャムトースト
◎10	水	誕生会 混ぜ込みご飯 ハンバーグ 人参グラッセ アンパンマンポテト 枝豆 コーンスープ	ぶどう	ジュース	流しそうめん	〃	サッポロポテト
●12	金	豚丼 切干大根の酢の物 みそ汁		ミルク	源氏パイ	〃	野菜バー
▲13	土	五目そうめん ニラ入り卵焼き オクラ納豆		〃	かっぱえびせん	〃	動物ポーロ
▲15	月	肉わかめうどん ごま和え		〃	チョイス	〃	ビスケット
16	火	ドライカレー สปาゲッティサラダ		〃	枝豆・チーズ	〃	ジャムトースト
●17	水	高野豆腐の卵とじ ごましゃぶサラダ		〃	オレンジゼリー	〃	えびせん
18	木	えび入りかき揚げ 中華きゅうり すまし汁		〃	バナナ・動物ポーロ	〃	野菜バー
●19	金	春雨と肉のごま炒め 油揚げの酢の物		〃	ツナマヨパン	〃	せんべい
20	土	五目豆のカレー煮 コンソメスープ		〃	サッポロポテト	〃	クッキー
▲22	月	冷やし中華 チップスサラダ		牛乳	お好み揚げ	〃	ビスケット
23	火	親子丼 キャベツの昆布和え みそ汁		ミルク	キャラメルコーン	〃	ジャムトースト
●24	水	切り干し大根の炒め煮 ひじきの酢の物	スティックゼリー	〃	炊き込みおにぎり	〃	サッポロポテト
25	木	ナス入り豆腐のミートグラタン 野菜スープ		〃	せんべい	〃	野菜バー
●26	金	きんぴら炒め なます 魚のみりん焼き		〃	ピザトースト	〃	せんべい
27	土	魚のバーベキュー風 小松菜の煮びたし 春雨スープ		〃	ベジタべる	〃	クッキー
▲29	月	焼きそば おさ汁		牛乳	フライドポテト	〃	ビスケット
30	火	夏野菜カレー マカロニサラダ		麦茶	ソフール	〃	ジャムトースト
●31	水	肉じゃが 納豆和え	パイナップル缶	ミルク	ロッククッキー	〃	えびせん

●：玄米給食の日 ▲：麺類の日 ◎：行事食の日 緑色の字：新メニュー

※12日(金)は、白ごはん持参をお願いします。(玄米ごはんをお休みします。)

※白ごはんは、塩分補給の為、ごま塩、しそふりかけの使用を可とします。それ以外のふりかけはご遠慮下さい。



## 体を涼しくする 夏野菜

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。



## 旬の食材

### ゴーヤー

「にがうり」とも呼ばれ、苦味が強いのの特徴です。苦味をやわらげるための下準備として、わたと種をきれいに取り、塩もみをしてからゆでるとよいでしょう。近年は栽培も人気があり、葉どつるを利用した緑のカーテンが日よけとして使われています。

