

# 8月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
23	火	ロコモコ丼 牛乳 ほうれん草のスープ デラウェア	782	29.8	22.0	3.4
24	水	ご飯 牛乳 カジキカツ 花野菜の土佐酢和え クラムチャウダー	916	36.2	29.5	2.5
25	木	紫黒米ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ じゃこと小松菜の生姜和え トマトと夏野菜の味噌汁	768	30.9	23.0	2.4
26	金	夏野菜のキーマカレー 牛乳 サニーレタスサラダ オレンジ	917	33.4	35.5	2.3
29	月	冷やし中華 牛乳 モロヘイヤとわかめのお浸し フルーツホイップクリーム	804	29.6	27.9	4.0
30	火	ごはん 牛乳 にしん照り煮 切り昆布と芋の煮物 味噌けんちん汁	816	28.3	27.3	2.4
31	水	七穀ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲン菜の香味和え 春雨スープ	831	29.7	30.0	3.0

※食材手配の都合により献立内容が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。



## 給食だより 8月号

**8月の目標**  
規則正しい食生活を心がけよう!

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度、生活リズムがくずれてしまうと、元に戻るのなかなか大変なものです。休みに入っても今までと同じようにきちんと起きて朝ご飯を食べ、元気に一日をスタートしてほしいですね。

### ♡朝食に「具たくさんのお汁」はいかが？夏休みに作ってみましょう♡

具たくさんのお汁には、野菜のビタミンやミネラルがたっぷり。味噌汁ならお味噌から、スープにだしもかねて肉や魚を加えれば、それらからタンパク質もとれます。野菜を切って煮て、味噌や塩で味をととのえれば、おいしくて、体によい一品が出来上がります。ぜひ夏休みの朝食にプラスしてください。

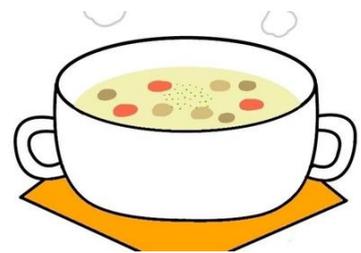
#### ○クラムチャウダー

材料 (作りやすい4人分)

あさり缶 1個、ベーコン 20g、じゃが芋 中 1個、人参 1本、玉葱 1個、ホワイトシチューの素、牛乳

作り方

2cm角のさいころに切り、バター(サラダ油)で炒め、材料がかぶるくらいの水でやわらかくなるまでに煮て、ホワイトシチューの素と牛乳を加え、塩コショウで味を整える



#### ○豚汁

材料 (作りやすい4人分)

豚小間肉 100g、じゃが芋 1個、ごぼう 1/2本、人参 1本、大根 1/3本、葱 1/2本、こんにゃく 1/2枚、豆腐 1/2丁

作り方 適当な大きさに切って油で炒め、煮えたら、味噌を加える



—6月の給食献立から—

**8月23日(火)給食開始!**

**給食室スタッフ一同、笑顔で皆様をお待ちしています。**

# ☆☆夏バテチェック、食事は大事☆☆

## 夏バテチェック!!

- 湯船には入らず シャワーで汗を流すだけ
- 寝るときはクーラーをつけない
- 掛け布団なしで寝ている
- 食事は具の少ない麺類で済ませることが多い
- 冷たい飲み物をよく飲む
- 肌の露出が多い服を着ている
- 暑いので運動を全くしない

2つ以上チェックが  
ついた人は要注意

## 夏バテ対策に有効な食材

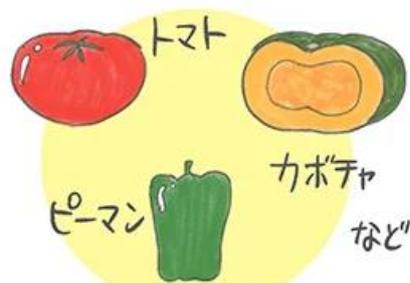
### 疲れ予防のビタミンB1



### 香辛料や酸味で 食欲増進!!



### 夏野菜でビタミンを!



### カリウム豊富な食材で だるさを予防

