

8月給食だより

2022. 8
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう							
				こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)			ちようしをとのえる(みどり)
1	げつ	ぎゅうにゅう ひじきスティック	ごはん	とりにく マーマレードや きゅうりとレーズンのサラダ スモールパイ みそしる	とりにく あつあげ にぼし	かたくりこ じゃがいも	キャベツ マーマレード ねぎ	きゅうり レーズン パインかん	にんじん たまねぎ	ミルク まるぼうろ	
2	か	ぎゅうにゅう かるじろう	ごはん	さかなのムニエル さざなみあえ コンソメスープ トマト	さかな さざなみ	ごむぎこ バター	キャベツ もやし	にんじん たまねぎ	こまつな トマト	ココアミルク バームクーヘン	
3	すい	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	キャロットオムレツ ごまあえ すましじる	たまご とうふ かつおぶし	ちくわ はんぺん だしこんぶ	ごま ふ	にんじん きゅうり	パセリ みつば キャベツ しめじ	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	
4	もく	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ポークビーンズ シューマイ フレンチサラダ	だいず シューマイ	ぶたにく じゃがいも	じゃがいも バター	たまねぎ パセリ コーン	にんじん ブロッコリー キャベツ	ヨーグルジョイ まがりせんべい	
5	きん	ぎゅうにゅう ポーロ	パン	やさいラーメン チキンナゲット トマト	ぶたにく チキンナゲット	ちゅうかめん	キャベツ たけのこ トマト	もやし にんじん	たまねぎ ねぎ	ミルク やさいスティック	
6	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ	パン	フルーツ			おちゃ おかし	
8	げつ	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さばのおろしに なつやさいのみそいため トマト みそしる	さば わかめ にぼし	とうふ	ごまあぶら	なす パプリカ もやし	ピーマン いんげん にんじん	たまねぎ トマト ねぎ	ココアミルク ハーベスト
9	か	ぎゅうにゅう ソフトサラダ	ごはん	ハムかつ ポイルキャベツ トマト コンクリームスープ	ハムかつ ぎゅうにゅう		キャベツ コーン	トマト パセリ	たまねぎ	すいか	
10	すい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	パン	やきそば ブロッコリー たまごトマトのスープ	ぶたにく たまご	やきそばめん	キャベツ ピーマン トマト	にんじん ブロッコリー にら	もやし たまねぎ	ミルク ハッピーターン	
12	きん	ぎゅうにゅう みかんかん	パン	なすいりツナポリタン スティックきゅうり トマト ねほねほスープ	ツナ ベーコン	スパゲティ	にんじん なす しいたけ	たまねぎ きゅうり オクラ コーン	ピーマン トマト コーン	ココアミルク クリケット	
13	ど										
15	げつ	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	オクラいりマーボドウフ あますあえ ぶどう	とうふ ぶたにく	かたくりこ	ねぎ しいたけ キャベツ ぶどう	しょうが にんじん きゅうり	たけのこ オクラ みかんかん	ミルク ぼたぼたやき	
16	か	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	いりたまご スティックきゅうり にんじんのあまに みそしる	たまご とうふ とりにく にぼし		にんじん こまつな えのきだけ	しいたけ きゅうり ねぎ	たまねぎ しめじ	ミルク バナナ	
17	すい	ぎゅうにゅう おっとと	ごはん	なつやさいカレー ふくしんづけ コールスロー	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ きゅうり	にんじん トマト キャベツ	なす いんげん ふくしんづけ	アイスクリーム	
18	もく	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	ちくわのいそべあげ おひたし トマト にくじゃが	ちくわ あおりの たまご ぶたにく	ごむぎこ じゃがいも つきこんにゃく	キャベツ たまねぎ	にんじん いんげん	トマト	ぎゅうにゅう とうもろこし	
アレルギーフリー のひ											
19	きん	とうにゅう ほしたべよ	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー ごふきいも すましじる	ぶたにく とうふ かつおぶし だしこんぶ	ごむぎこ じゃがいも ふ	にんじん ピーマン	たまねぎ ブロッコリー ねぎ	パプリカ	とうにゅう アップルコンポート	
20	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ	パン	フルーツ			おちゃ おかし	
22	げつ	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	やきざかな きりほしあえ とうがんのみそしる トマト	さかな にぼし	うすあげ	こまつな きりほしだいこん	にんじん とうがん	しめじ トマト	ぎゅうにゅう かぼちゃプリン	
23	か	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	すぶた ブロッコリー わかめスープ	ぶたにく とうふ	わかめ	かたくりこ じゃがいも ふ	しょうが ピーマン えのきだけ	たまねぎ ブロッコリー ねぎ	ぎゅうにゅう なし	
24	すい	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	あつやきたまご ナムル みそしる	たまご あつあげ にぼし	カニカマ わかめ	ごまあぶら じゃがいも	もやし にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ	ミルク いっしょうやき	

なつやさいが かくれているよ。どんな やさいが あるかな？ みつけてみよう！

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう							
				こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)			ちようしをとのえる(みどり)
25	もく	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	うめごはん とんかつあまからに ポイルキャベツ すましじる	ぶたにく ちりめんじゃこ たまご かつおぶし	ごま ごむぎこ パンこ	キャベツ うめほし チンゲンサイ えのきだけ しいたけ	にんじん しいたけ	りんごジュース ケーキ		
26	きん	ぎゅうにゅう フレンチパイ	パン	ひやしうどん ポイルウイナー しらすあえ	とりにく たまご だしこんぶ しらす	かまぼこ かつおぶし ウイナー	うどん ごま	しいたけ ほうれんそう にんじん	きゅうり	ぎゅうにゅう なんごくおしぼん	
27	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ	パン	フルーツ			おちゃ おかし	
29	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのてりやき カルシウムあえ トマト みそしる	さかな わかめ	ちりめんじゃこ にぼし	じゃがいも	きりほしだいこん トマト ねぎ	きゅうり にんじん	ミルク カステラ	
30	か	ぎゅうにゅう おかき	ごはん	ぶたにくとがぼちゃの カレーいため スティックきゅうり みそしる	ぶたにく にぼし	とうふ	バター	かぼちゃ きゅうり ねぎ	たまねぎ だいこん にんじん	ミルク こつぶっこ	
31	すい	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	ごもくだいず ワンドンスープ オレンジ スティックきゅうり	だいず とりにく ぶたにく	さつまあげ こんぶ かまぼこ	こんにゃく ワンタン	にんじん たまねぎ オレンジ	ごぼう ねぎ きゅうり	いんげん もやし	ココアミルク えびせん

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

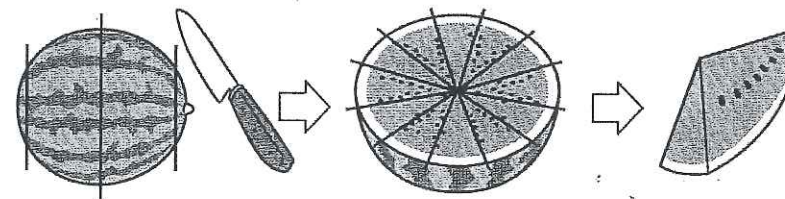
夏に美味しい すいか

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には、水分やビタミンがたっぷり含まれているので、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。そして今月紹介する「すいか」は、野菜のなかまです。

すいかには、多くの水分が含まれているので、水分補給に役立ちます。すいかの栄養成分を見てみると、糖質やビタミン、カリウムなども多く含まれ、特に赤い果肉には、リコピンやβ-カロテンも豊富です。



種が取りやすい切り方



1. すいかを横向きにして、両端を少し切り、真ん中で半分に切ります。
2. 大きい切り口を上にして置きます。放射線状に並んでいる種に沿って、ケーキのように切り分けます。

このように切ると、種が外側に出るので、種が取りやすくなります。

冷たいもののとり過ぎに注意しましょう



夏は暑いので冷たい食べ物や飲み物をとる機会が増えます。アイスクリームやかき氷、冷たい飲み物などをたくさんとっていると、胃や腸が冷えてしまい、おなかが痛くなったり、下痢をしたりしてしまいます。冷たい食べ物や飲み物のとり過ぎには、十分注意しましょう。



野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。