

# 8月給食だより

こん げつ の 目 標  
**今月の目標**  
 しゅん た もの  
**旬の食べ物を  
 知ろう**

## おねがい

きゅうしょくひ きじつ  
**給食費は期日までの  
 のうにゅう ねが  
 納入をお願いします。**

きゅうしょく しょくさい ほご  
**給食の食材は保護  
 者の皆様からの給食費  
 で購入しています。**

## おやつや飲み物は考えてとろう!

### ●どんなおやつを食べたらいいの?●

おやつになるものは甘いジュースやスナック菓子だけではありません。おにぎりや果物などもおやつになります。体のことも考えて上手に組み合わせましょう!!

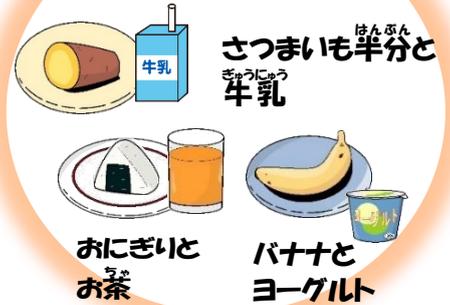
#### にゅうせいひん こざかな 乳製品・小魚



#### くだもの 果物など



#### 1回のおよつ量は このぐらいを目安に



牛乳や小魚にはカルシウム  
 がたっぷりです!!  
 骨や歯を丈夫にしてくれます。

果物や枝豆にはビタミンCが  
 含まれていて、病気に負けない  
 体をつくってくれます。

おやつでとるエネルギー量は  
 1日200kcalくらいまで

### こんげつ 今月の



## きゅうしょく 給食に ついて

毎月のおの食材や特別献立について紹介します。  
 献立表と合わせてご注目ください。

### 『野菜の日って??』

今から38年前に、野菜のもつパワーや、  
 おいしさを見直してもらうために「や(8)  
 さ(3)い(1)の日」ができました。  
 太陽の光を浴びて育った野菜をたくさ  
 ん食べてくださいね!!

### おすすめ 給食レシピ

#### ミックスポテト

●お好みで調味料を加減してください。

#### 材料(4人分)

- じゃがいも(一口大)…4コ
- 人参(さいの目)…1/4本
- ホールコーン…20g
- むき枝豆…20g
- ベーコン(短冊)…20g
- ダイスカットチーズ…20g
- バター…適量
- 塩こしょう…少々

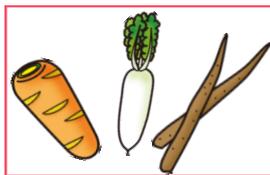
#### ～作り方～

- ① じゃがいもと人参を下茹でしておく。
- ② バターで具材を炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、チーズを合わせる。
- ④ 塩こしょうで味を整えたら完成です!

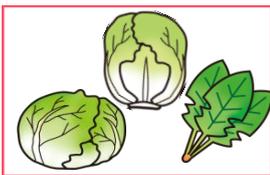


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>こんげつ もくひょう 今月の目標</p> <p>しゅん た もの 旬の食べ物を し 知ろう</p>	<p>かつ へいきんえいようか 8月 平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●エネルギー(650kcal) <b>650Kcal</b></li> <li>●たんぱく質(21.1g-32.5g) <b>25.9g</b></li> <li>●脂質(14.4g-21.6g) <b>19.2g</b></li> <li>●食塩(2.5g) <b>2.2g</b></li> </ul>		<p>2学期を元気に スタート!</p>	<p>20日 669kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●煮合わせ</li> <li>●さばのみそ煮</li> </ul>
<p>23日 733kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●麦ごはん</li> <li>●夏野菜カレー</li> <li>●福神漬</li> <li>●フルーツカクテル</li> </ul>	<p>24日 598kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●小松菜のふわふわ卵汁</li> <li>●いか天ぷら</li> <li>●パック醤油</li> </ul>	<p>25日 615kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●米粉コッペパン</li> <li>●コーンクリームスープ</li> <li>●照焼チキン</li> <li>●すいか</li> </ul>	<p>26日 617kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●四湖豆腐</li> <li>●もやしのおひたし</li> </ul>	<p>27日 717kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●米粉小コッペパン</li> <li>●あさりとエビのトマトスパゲティ</li> <li>●野菜クロック</li> <li>●キウイフルーツ</li> <li>●アーモンド</li> </ul>
<p>30日 652kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●海ぞく煮</li> <li>●小籠包</li> <li>●グレープフルーツ</li> </ul>	<p>31日 596kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん</li> <li>●豆腐のみそ汁</li> <li>●マーボー春雨</li> <li>●うめかつおふりかけ</li> </ul>	<p>やさしい ぶぶん た 野菜のどの部分を食べているのだろう？</p> <p>わたしたちがふだん食べている野菜は、植物のどの部分か知っていますか？“実”や“葉”のように見えるものも、じつはちがう部分であることがあります。どこの部分を食べているかを知って野菜をおいしく味わいましょう！</p>		

人参、ごぼう、大根など



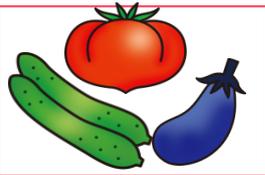
白菜やほうれん草など



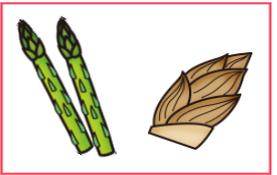
ブロッコリーや菜の花など



トマト、なす、きゅうりなど



アスパラやたけのこなど



「実」を食べる

「葉」を食べる

「根」を食べる

「茎」を食べる

「花」を食べる