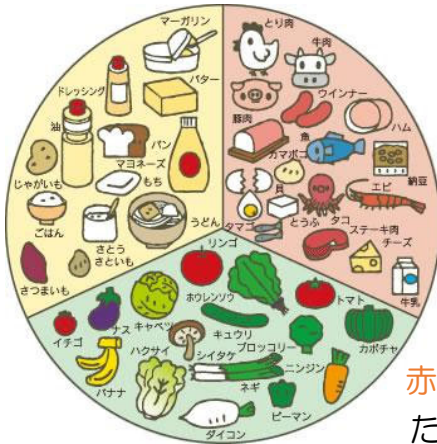


8月はなまんだより 2024年

厳しい暑さが続いています。しっかり食事ができていますか？冷たいもの、甘いものばかりになっていないでしょうか？夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。意識的に食事摂るといいですね。

三色食品群ってなに??



給食には3つのグループの食べ物が入っています。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですね。そこで登場するのが三色食品群です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。食べ物の見た目の色ではなく、**栄養素の色**でグループ分けされている所がポイントです。

●主な栄養素と力●

赤の食品：「ぐんぐん成長するための力」

たんぱく質（肉、魚、大豆、卵など）

黄の食品：「元気に友達とたくさん遊ぶための力」

糖質（ごはん、芋類など）・脂質（油、ナッツ類など）

緑の食品：「体を病気にしないための力」

ビタミン・ミネラル（野菜、果物など）



さわらのレモンソース



レシピのリクエストを頂きました。さわらに片栗粉をまぶして175℃くらいの油で揚げる。鍋に醤油、酒、砂糖を入れて一度沸騰させる。最後にレモン果汁を入れて、その中に揚げた魚を漬ける。

7月に提供した給食の紹介です。

七夕給食



献立は、菜めしのおにぎり、七夕そうめん、かぼちゃと牛肉の五目煮、すいか
おやつ：七夕ゼリー

世界の料理 ポルトガル



献立は、さばのエスカベッシュ（さばに小麦粉をまぶし油で揚げて、パプリカ、玉ねぎを甘酸っぱく味をつけて魚にかけました。ひよこ豆のサラダ、トマトと玉ねぎのコンソメスープ、キノコのソテーです。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 8月 [モーツァルト]

				1 (木)		2 (金)		3 (土)				
屋				おついたち赤飯 鮭の塩焼き ブロッコリーとゆで卵のサラダ フルーツ：グレープフルーツ		ささみの磯辺揚げ 三色なます コンソメスープ 七分つき米 一品：さつま芋のレモン煮		ロコモコ風 じゃこピーマン キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツ：オレンジ				
食				ラスク 牛乳		フルーツポンチ 牛乳		ミニメロンパン 牛乳				
成分				<<一日合計>> エネルギー 569 kcal 蛋白質 25 g 脂質 16 g 炭水化物 86 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.8 g		<<一日合計>> エネルギー 463 kcal 蛋白質 23 g 脂質 13 g 炭水化物 69 g 鉄 2.4 mg 塩分 1.7 g		<<一日合計>> エネルギー 495 kcal 蛋白質 16 g 脂質 12 g 炭水化物 83 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.6 g				
5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		10 (土)		
屋	◎郷土料理in香川 おにぎり(菜めし) なすそうめん たくあんのきんぴら 一品：枝豆		豚肉と大根の旨煮 千草焼き なすと麩のすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ		よだれ鶏 じゃがいもの炊いたん 大根となめこの味噌汁 七分つき米 一品：白菜の塩昆布和え		◎まごわやさしい献立 梅じゃこご飯 かれのフライ ほうれん草のり納豆あえ えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツ：オレンジ		鶏肉と卵の親子煮 ひじき入り白和え 玉ねぎと麩の味噌汁 七分つき米 フルーツ 幼児：りんご 乳児：グレープフルーツ		ナポリタンスパゲティー ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ：バナナ	
食	りんごヨーグルトケーキ 牛乳		フルーツきんとん 牛乳		ごまクッキー 牛乳		きなこトースト 牛乳		キャロットケーキ 牛乳		ショコラロール 牛乳	
成分	<<一日合計>> エネルギー 561 kcal 蛋白質 17 g 脂質 13 g 炭水化物 100 g 鉄 1.5 mg 塩分 2.5 g		<<一日合計>> エネルギー 512 kcal 蛋白質 23 g 脂質 14 g 炭水化物 78 g 鉄 2 mg 塩分 1.5 g		<<一日合計>> エネルギー 506 kcal 蛋白質 22 g 脂質 15 g 炭水化物 76 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.5 g		<<一日合計>> エネルギー 547 kcal 蛋白質 24 g 脂質 18 g 炭水化物 78 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.9 g		<<一日合計>> エネルギー 643 kcal 蛋白質 26 g 脂質 21 g 炭水化物 96 g 鉄 6.6 mg 塩分 2.7 g		<<一日合計>> エネルギー 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g 炭水化物 71 g 鉄 1.7 mg 塩分 2.6 g	
12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)		17 (土)		
屋	振替休日		かれのピカタ ほうれん草のお浸し コンソメスープ 七分つき米 一品：白菜のクリーム煮		おにぎり(わかめ) ジャージャー麺 大根と油揚げの炊いたん フルーツ：バナナ		さわらの生姜煮 キャベツと竹輪のおかか和え 豆腐と人参のすまし汁 七分つき米 一品：肉団子のトマト煮		◎バイキング ミートローフ 春雨サラダ じゃがいものポタージュ風 ●れんこんチップ 七分つき米 フルーツ：オレンジ		鮭チャーハン なすのそぼろ煮 中華スープ フルーツ：グレープフルーツ	
食			じゃこトースト 牛乳		ようかん 牛乳		かぼちゃパン 牛乳		りんごゼリー 牛乳		北海道ミルクロール 牛乳	
成分	<<一日合計>> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g		<<一日合計>> エネルギー 475 kcal 蛋白質 23 g 脂質 15 g 炭水化物 67 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.7 g		<<一日合計>> エネルギー 744 kcal 蛋白質 29 g 脂質 17 g 炭水化物 127 g 鉄 3.2 mg 塩分 2.3 g		<<一日合計>> エネルギー 504 kcal 蛋白質 22 g 脂質 13 g 炭水化物 79 g 鉄 2.1 mg 塩分 2.1 g		<<一日合計>> エネルギー 580 kcal 蛋白質 19 g 脂質 24 g 炭水化物 80 g 鉄 2.1 mg 塩分 0.9 g		<<一日合計>> エネルギー 528 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g 炭水化物 79 g 鉄 1.2 mg 塩分 1.5 g	
19 (月)		20 (火)		21 (水)		22 (木)		23 (金)		24 (土)		
屋	キーマカレー わかめサラダ フルーツヨーグルト		鶏肉の梅風味焼き 青菜のおかか和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 一品：かぼちゃの煮物		さばの竜田揚げ 冬瓜の煮物 玉ねぎと人参のすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ		筑前煮 豆苗ともやしのごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ		回鍋肉 中華風春雨サラダ 中華スープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ		ロールパン ビーフシチュー ブロッコリーのツナ和え フルーツ：幼児 りんご 乳児 オレンジ	
食	じゃがいもと枝豆のおやき 牛乳		ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳		かつおとチーズのおにぎり 牛乳		ホットサンド 牛乳		豆乳蒸しパン 牛乳		バームクーヘン 牛乳	
成分	<<一日合計>> エネルギー 467 kcal 蛋白質 14 g 脂質 13 g 炭水化物 81 g 鉄 2 mg 塩分 1.8 g		<<一日合計>> エネルギー 591 kcal 蛋白質 23 g 脂質 20 g 炭水化物 86 g 鉄 2.5 mg 塩分 2.2 g		<<一日合計>> エネルギー 588 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g 炭水化物 89 g 鉄 1.8 mg 塩分 1 g		<<一日合計>> エネルギー 635 kcal 蛋白質 32 g 脂質 25 g 炭水化物 77 g 鉄 2.6 mg 塩分 3.9 g		<<一日合計>> エネルギー 548 kcal 蛋白質 18 g 脂質 15 g 炭水化物 89 g 鉄 1.3 mg 塩分 1.8 g		<<一日合計>> エネルギー 444 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g 炭水化物 52 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.2 g	
26 (月)		27 (火)		28 (水)		29 (木)		30 (金)		31 (土)		
屋	ツナとコーンのピラフ きゅうりとわかめのごま和え ポトフ 一品：里芋のから揚げ		豚肉の生姜焼き かぼちゃの炊いたん 豆腐としめじのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ		鮭のきのこマヨネーズ焼き ブロッコリーのお浸し 大根とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ		根菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト		鶏じゃがが ほうれん草のツナ和え 油揚げと豆腐の味噌汁 七分つき米 一品：バターコーン		焼きうどん きゅうりの磯和え しいたけとゆばのすまし汁 フルーツ：幼児 りんご 乳児 バナナ	
食	みかんのミルク寒 牛乳		大学いも 牛乳		ピザトースト 牛乳		ぶどうゼリー 牛乳		メロンパントースト 牛乳		カスタードロール 牛乳	
成分	<<一日合計>> エネルギー 480 kcal 蛋白質 15 g 脂質 15 g 炭水化物 76 g 鉄 1.3 mg 塩分 1.7 g		<<一日合計>> エネルギー 582 kcal 蛋白質 19 g 脂質 22 g 炭水化物 81 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.9 g		<<一日合計>> エネルギー 462 kcal 蛋白質 23 g 脂質 14 g 炭水化物 66 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.9 g		<<一日合計>> エネルギー 612 kcal 蛋白質 19 g 脂質 22 g 炭水化物 93 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.5 g		<<一日合計>> エネルギー 531 kcal 蛋白質 20 g 脂質 19 g 炭水化物 77 g 鉄 2.4 mg 塩分 1.7 g		<<一日合計>> エネルギー 435 kcal 蛋白質 18 g 脂質 18 g 炭水化物 55 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.7 g	

*都合により献立を変更することがあります。