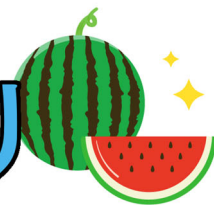


8月

京料理花萬

給食だより



夏の日差しがまぶしく、暑さが一段と厳しくなる季節となりました。水分や栄養をしっかりとることが大切なこの時期、私たちも子どもたちの健やかな成長を願いながら、毎日の食事作りに取り組んでいます。これからも、安全でおいしい給食を通して、子どもたちの元気な日々を支えてまいります。

お盆

「夏の伝統行事と食文化～お盆と精霊迎えの料理～」

8月 は日本の伝統的な行事「お盆」の季節です。お盆は先祖の霊を迎え、供養する大切な行事で、地域によっては迎え火や送り火を焚きます。また、お盆に供えられる食べ物として、「そうめん」や「おはぎ」「精進料理」などがあります。そうめんは昔から暑い夏を乗り切るためのさっぱりした食べ物として親しまれており、またおはぎは祖先への感謝の気持ちを込めた和菓子です。

この時期に食べられる伝統食を通して、子どもたちにも日本の夏の行事や文化に親んでもらえるよう、給食でも季節の味を大切にしています。



<まごはやさしい>

「まごはやさしい」という言葉をご存じでしょうか？7品目の食材をまんべんなく取り入れることで健康的な食生活がおくれるという合言葉です。健康的な食事といわれても・・・と悩まれるかたにぜひ参考にしていただきたいです。

給食では、8月7日に実施されます。献立表を見て頂き「まごはやさしい」の合言葉にあてはめて頂けるとうれしいです。

ま→豆類

{大豆・えんどう豆・納豆・小豆など}

ご→ゴマ

{アーモンド・ゴマなど}

わ→わかめ

{ひじき・のり・もずくなど}

や→野菜

{人参・キャベツ・大根・ピーマンなど}

さ→魚

{魚の切り身・貝など}

し→きのこ

{しめじ・エリンギしいたけなど}

い→芋

{じゃがいも・里芋・山芋など}

トマトと茄子の煮びたし

【材料】(2～3人分)

茄子 … 2本	プチトマト… 10個程
だし汁 … 300ml	薄口しょうゆ … 20cc
みりん … 20cc	生姜の千切り … 少々
大葉の千切り… 適量	

【作り方】

茄子は縦半分に切り、さらに斜め薄切りにして水にさらし、アクを抜く。トマトは湯むきしておく。鍋にだし汁、薄口しょうゆ、みりん入れて火にかける。

茄子を加え、中火で5分ほど煮る。茄子が柔らかくなったらトマトと生姜を加え、さらに1～2分煮る。

火を止めて味をなじませるため、しばらく置く。

器に盛り、大葉を添えて完成。



夏の水分補給と塩分のバランス



暑い季節は汗とともに、水分だけでなく塩分(ナトリウム)も体から失われます。水だけをとりすぎると、塩分バランスがくずれ、かえって体調を崩すこともあるため注意が必要です。熱中症予防には、水分とあわせて適度な塩分補給が大切です。汗を多くかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液、またはみそ汁や梅干しなどの食事からの塩分補給も効果的です。こまめな水分・塩分補給で、暑い夏を元気に過ごしましょう。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 8月 [モーツァルト]

					1 (金)	2 (土)
屋 食					おついちち赤飯 鮭の塩焼き ブロッコリーとゆで卵のサラダ 麩としめじのすまし汁 フルーツ：グレープフルーツ	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
昼 間 食					フルーツポンチ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成 分 値					<一日合計> エネルギー 499 kcal 蛋白質 24 g 脂質 14 g 炭水化物 77 g 鉄 2.4 mg 塩分 1.5 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
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
屋 食	◎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 かれいのフライ ほうれん草ののり納豆あえ 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：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
昼 間 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 値	<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 639 kcal 蛋白質 27 g 脂質 21 g 炭水化物 94 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
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
屋 食	山の日	かれいのピカタ 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
昼 間 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 値	<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
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
屋 食	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：りんご 乳児：オレンジ
昼 間 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 値	<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
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
屋 食	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 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：りんご 乳児：バナナ
昼 間 食	みかんのミルク寒 牛乳	大学いも 牛乳	ビザトースト 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 値	<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。