

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	火	ごはん 牛乳 チキンカツ マカロニサラダ 大根ととうす揚げのみそ汁	☆ぶどうゼリー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ マカロニ・マヨネーズ・砂糖	きゅうり・人参・コーン・大根・ ぶどうジュース・巨峰缶・ 野菜ジュース	鶏肉・あげ・味噌・牛乳・ ゼラチン
2	水	ごはん 牛乳 カレーライス キャベツのサラダ オレンジ	☆ミックスフルーツヨーグルト ジュース	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク	玉葱・人参・キャベツ・ カリフラワー・小松菜・ オレンジ・みかん缶・パイン缶・ 白桃缶・オレンジジュース	豚肉・牛乳・ヨーグルト
3	木	ごはん 牛乳 鮭のごま漬け焼き 白菜ともやしの和え物 さつま芋とわかめのみそ汁	☆アメリカンドッグ ジュース	米・砂糖・白ごま・油・ さつま芋・ ホットケーキミックス	生姜・白菜・緑豆もやし・枝豆・ 人参・赤ピーマン・わかめ・ 玉葱・ミックスフルーツジュース	さけ・味噌・牛乳・卵・ ウインナー
4	金	めん 牛乳 冷やしうどん れんこんのはさみ揚げ ゼリー	☆バナナクレープ ヤクルト	うどん・油・砂糖・小麦粉	きゅうり・わかめ・れんこん・ いちごジャム・バナナ	あげ・かに風味フレーク・ 卵・鶏肉・牛乳・ 生クリーム・ヤクルト
5	土	ごはん 牛乳 チャーハン 春雨の中華スープ パイン缶	☆マスカットゼリー ヤクルト	米・油・春雨・ マスカットゼリー	玉葱・しめじ・ ミックスベジタブル・人参・ パイン缶	豚肉・卵・牛乳・ヤクルト
7	月	ごはん 牛乳 ミンチカツ 花野菜サラダ わかめと麩のみそ汁	☆フルーチェ ヤクルト	米・油・麩	カリフラワー・ブロッコリー・ キャベツ・コーン・人参・ わかめ・りんご缶	ミンチカツ(牛、鶏、豚)・ 味噌・牛乳・フルーチェ・ ヤクルト
8	火	めん 牛乳 焼そば シューマイ ちんげん菜と人参の中華スープ	☆りんごゼリー ジュース	焼そば麺・油・ごま油・ 砂糖	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・赤ピーマン・ ちんげん菜・りんごジュース・ りんご・オレンジジュース	豚肉・シューマイ(豚、鶏) 牛乳・ゼラチン
9	水	ごはん 牛乳 ハーベキューチキン スパゲティサラダ じゃが芋と人参のコンソメスープ	☆アイスクリーム ジュース	米・砂糖・油・スパゲティ・ マヨネーズ・じゃが芋・ マンナビスケット	生姜・玉葱・きゅうり・人参・ パセリ・ ミックスフルーツジュース	鶏肉・牛乳・アイスクリーム パセリ
10	木	パン 牛乳 ホットドッグ コロック&ブロッコリー コーンスープ	☆バームクーヘン ジュース	ドッグパン・油・ バームクーヘン	キャベツ・玉葱・人参・ コロック・ブロッコリー・ コーン・パセリ・野菜ジュース	ウインナー・牛乳
12	土	めん 牛乳 野菜たっぷりにゅうめん エビカツ ゼリー	☆焼きもち ジュース	そうめん・片栗粉・小麦粉・ パン粉・油・ゼリー・もち	玉葱・白菜・人参・しめじ・ 小松菜・野菜ジュース	豚肉・卵・えび・小豆・牛乳
17	木	めん 牛乳 ミートソーススパゲティ チキンナゲット&ブロッコリー ゼリー	☆白ロール ジュース	スパゲティ・油・砂糖・ ゼリー・ロールケーキ	玉葱・赤ピーマン・黄ピーマン・ トマト・グリーンピース・ ブロッコリー・ぶどうジュース	豚肉・鶏肉・牛乳
18	金	肉まん 牛乳 飲茶 春雨の中華スープ パイン缶	☆焼きドーナツ ジュース	油・春雨・ ホットケーキミックス・ グラニュー糖	ほうれん草・人参・パイン缶・ りんごジュース	海鮮シューマイ・ 春巻(鶏、豚)・ 小肉まん(豚)・牛乳・卵・ アイスクリーム・きな粉
19	土	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 マカロニサラダ コーンスープ	☆フルーチェ ジュース	米・砂糖・マカロニ・ マヨネーズ	玉葱・人参・グリーンピース・ 黄ピーマン・コーン・パセリ・ 黄桃缶・野菜ジュース	ハンバーグ(豚、鶏)・ 牛乳・フルーチェ
21	月	ふりかけ ごはん 牛乳 エビカツ スパゲティとウインナーのソテー かきたま汁	☆フルーツシャーベット ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ スパゲティ	インゲン・人参・玉葱・青葱・ みかん缶・パイン缶・黄桃缶・ りんごジュース	えび・ウインナー・卵・牛乳
22	火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 小松菜ととうす揚げのみそ汁	☆いちごジャムケーキ ジュース	米・砂糖・油・ごま油・ 白ごま・小麦粉	切干大根・人参・インゲン・ 小松菜・いちごジャム・ ミックスフルーツジュース	鶏肉・さつま揚げ・あげ・ 味噌・牛乳・卵
23	水	ごはん 牛乳 焼肉丼 ブロッコリーとしめじのおかか和え わかめと麩のみそ汁	☆手作りプリン ヤクルト	米・油・砂糖・麩	キャベツ・玉葱・人参・ インゲン・コーン・ ブロッコリー・しめじ・ 赤ピーマン・わかめ	牛肉・かつおぶし・味噌・ 牛乳・卵・ヤクルト
24	木	パン 牛乳 白身魚のフライタルタルソース コールスローサラダ 玉ねぎとしめじのコンソメスープ	☆たい焼(クリーム) 牛乳	ロールパン・小麦粉・ パン粉・油・ タルタルソース・たい焼	キャベツ・きゅうり・人参・ コーン・玉葱・しめじ・パセリ	ほき・牛乳
25	金	めん 牛乳 冷やし中華 貝柱フライ ゼリー	☆お好み焼き ジュース	ラーメン・ごま油・油・ ゼリー・お好み焼きミックス	緑豆もやし・人参・わかめ・ きゅうり・キャベツ・青葱・ オレンジジュース	鶏肉・卵・貝柱フライ・ 牛乳・豚肉
26	土	ごはん 牛乳 親子丼 貝柱とさんみそ汁 りんご	☆ミニどら焼き ジュース	米・どらやき	たまねぎ・青葱・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・りんご・ オレンジジュース	鶏肉・鶏卵・あげ・味噌・ 牛乳
28	月	ごはん 牛乳 中華丼 揚げ餃子 ゼリー	☆いちごロール ジュース	米・ごま油・片栗粉・油・ ゼリー・いちごロールケーキ	白菜・ちんげん菜・玉葱・人参・ 白葱・木くらげ・ ミックスフルーツジュース	豚肉・いか・えび・ 餃子(豚、鶏)・牛乳
29	火	ごはん 牛乳 豆腐ボール揚げ 小松菜とえのきのごま和え 南瓜と玉ねぎのみそ汁	☆オレンジゼリー ヤクルト	米・片栗粉・油・砂糖・ 白ごま	人参・ひじき・コーン・青葱・ 生姜・小松菜・大根・えのき・ 南瓜・玉葱・オレンジジュース・ みかん缶	豆腐・シーチキン・卵・ 味噌・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
30	水	めん 牛乳 焼うどん 豆腐ときぬさやのすまし汁 みかん缶	☆青のりポテトフライ ジュース	うどん・油・じゃが芋	キャベツ・玉葱・人参・ インゲン・きぬさや・みかん缶・ 青のり・野菜ジュース	豚肉・豆腐・牛乳
31	木	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきのツナサラダ ほうれん草ととうす揚げのみそ汁	☆アイスクリーム ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ マンナビスケット	生姜・ニンニク・キャベツ・ ひじき・ブロッコリー・玉葱・ 人参・コーン・ほうれん草・ オレンジジュース	鶏肉・シーチキン・あげ・ 味噌・牛乳・アイスクリーム

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2023ねん

《 きゅうしょくこんだてひょう 》

8がつ



		8/1 (火)	8/2 (水)	8/3 (木)	8/4 (金)	8/5 (土)
昼食		チキンカツ マカロニサラダ <small>だいこんとうすあげのみそしる</small> ごはん ぎゅうにゅう	カレーライス キャベツのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	さけのごまつけやき <small>はくさいともやしをあえもの さつまいもとわかめのみそしる</small> ごはん ぎゅうにゅう	ひやしうどん れんこんのはさみあげ ゼリー ぎゅうにゅう	チャーハン <small>はるさめのちゅうかスープ</small> パインかん ぎゅうにゅう
おやつ		☆ぶどうゼリー ジュース	☆ミックスフルーツヨーグルト ジュース	☆アメリカンドッグ ジュース	☆バナナクレープ ヤクルト	☆マスカットゼリー ヤクルト
		8/7 (月)	8/8 (火)	8/9 (水)	8/10 (木)	8/11 (金)
昼食	ミンチカツ はなやさいサラダ <small>わかめとふのみそしる</small> ごはん ぎゅうにゅう	やきそば シューマイ <small>ちんげんさいとにんじんのちゅうかスープ</small> ぎゅうにゅう	パーベキューチキン スパゲティサラダ <small>じゃがいもとにんじんのコンソメスープ</small> ごはん ぎゅうにゅう	ホットドッグ コロッケ&ブロッコリー コーンスープ ぎゅうにゅう	<やまのひ> 	やさいたっぷりにゅうめん エビカツ ゼリー ぎゅうにゅう
おやつ	☆フルーチェ ヤクルト	☆りんごゼリー ジュース	☆アイスクリーム ジュース	☆バームクーヘン ジュース		☆やきもち ジュース
		8/14 (月)	8/15 (火)	8/16 (水)	8/17 (木)	8/18 (金)
昼食	<おぼんやすみ>	<おぼんやすみ>	<おぼんやすみ>	ミートソーススパゲティ <small>チキンナゲット&ブロッコリー</small> ゼリー ぎゅうにゅう	やむちゃ <small>はるさめのちゅうかスープ</small> パインかん ぎゅうにゅう	ハンバーグのケチャップに マカロニサラダ コーンスープ ごはん ぎゅうにゅう
おやつ				☆しろロール ジュース	☆やきドーナツ アイスそえ ジュース	☆フルーチェ ジュース
		8/21 (月)	8/22 (火)	8/23 (水)	8/24 (木)	8/25 (金)
昼食	エビカツ <small>スパゲティとウィンナーのソテー</small> かきたまじる ふりかけごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき <small>きりぼしだいこんのいために こまつなとうすあげのみそしる</small> ごはん ぎゅうにゅう	やきにくどん <small>ブロッコリーとしめじのおかかあえ</small> わかめとふのみそしる ぎゅうにゅう	<small>しろみさかなのフライ タルタルソース</small> コールスローサラダ <small>たまねぎとしめじのコンソメスープ</small> パン ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか かいばしらフライ ゼリー ぎゅうにゅう	おやこどん ぐだくさんみそしる りんご ぎゅうにゅう
おやつ	☆フルーツシャーベット ジュース	☆いちごジャムケーキ ジュース	☆てづくりプリン ヤクルト	☆たいやき(クリーム) ぎゅうにゅう	☆おこのみやき ジュース	☆ミニどらやき ジュース
		8/28 (月)	8/29 (火)	8/30 (水)	8/31 (木)	
昼食	ちゅうかどん あげぎょうざ ゼリー ぎゅうにゅう	とうふボールあげ <small>こまつなとえのきのごまあえ かぼちゃとたまねぎのみそしる</small> ごはん ぎゅうにゅう	やきうどん <small>とうふときぬさやのすましじる</small> みかんかん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ひじきのツナサラダ <small>ほうれんそうとうすあげのみそしる</small> ごはん ぎゅうにゅう		
おやつ	☆いちごロール ジュース	☆オレンジゼリー ヤクルト	☆あおのりポテトフライ ジュース	☆アイスクリーム ジュース		

2023年

夏休み

給食だより



一年で一番暑い季節になりました。暑い日が続くと食欲が落ちてきます。また、屋内外の気温差で体力もうばわれ、疲れやすくなります。水分をこまめに取り、食事もしっかり取って夏バテにならないよう元気に過ごしましょう。

暑い夏に食欲をアップさせるポイント

夏は日中だけでなく夜も気温が高い影響により睡眠不足になりやすく、胃酸の分泌も低下するため食欲が落ちてきます。冷たい飲み物は、胃酸を薄めて消化が悪くなります。食欲が増すような工夫を食事の中に取り入れましょう。

① 味付けに **レモン**  や **お酢**  を使用し、酸味で食欲を増進させる

② **豚肉**  や **枝豆**  でタンパク質やビタミン類を取り、夏バテ予防

③ 夏が旬の野菜 (**トマト**  ・ **ナス**  ・ **キュウリ**  等) を取り入れる



8月の行事

お盆

お盆といえば、帰省や盆踊りや花火を楽しむことの多い夏休みのイベントですが、本来は年に1回、先祖の精霊を迎え、供養する行事です。盆踊りは15日の夜に、ご先祖様が天国に帰る最後の夜を盛大にもてなす行事です。ナスとキュウリで作る飾りは、ナスが精霊牛、キュウリを精霊馬といい、精霊馬は足が速く、ご先祖様が天国から早く家に戻ってくるための乗り物。一方、精霊牛は歩くのが遅いため、少しでもこの世にとどまれるように、ゆっくりと天国に戻るときの乗り物です。



旬の野菜

オクラ



オクラは切るとネバネバするのが特徴の夏が旬の野菜です。オクラは緑黄色野菜の仲間で、免疫力を高める効果や、皮膚や粘膜の健康維持、のどや肺など呼吸器系統を守る働きがあると言われていいます。夏の暑さで弱った体に取り入れたい野菜です。オクラは塩を付けてこすり合わせる「板すり」をしてから茹でると表面の細かい毛がなくなり、食感がなめらかになります。