



# 8月 給食献立表



平成30年

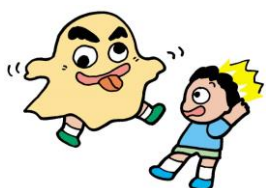
日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1 水	魚の甘味噌がけ 春雨の酢の物 ミニトマト 豆腐としめじのスープ ピーチゼリー	粉乳 ★ココアラスク	まだい・麦みそ・鶏卵・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・ごま・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 ピーチゼリー・食パン・バター	葉ねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり・にんじん りょくとうもやし・赤ピーマン・こねぎ・チンゲンサイ にがり・りんご・ミニトマト・ほんしめじ	459kcal 23.1g
2 木	豚肉と厚揚げの味噌煮 春巻き オレンジ	粉乳 ★きな粉ちんすこう	豚もも・厚揚げ・麦みそ・脱脂粉乳 きな粉	じゃがいも・車糖・なたね油・春巻き 薄力粉	にんじん・とうがん・ごぼう・さいいんげん パレンシアオレンジ	458kcal 22.0g
3 金	鶏しそ天ぷら ナムル 焼きポテト ミニトマト 冬瓜スープ	粉乳 ★ウインナーパイ	鶏むね・厚揚げ・煮干し・脱脂粉乳 ウインナー	薄力粉・なたね油・ごま・車糖 ごま油・じゃがいも・オリーブ油	しそ・こまつな・にんじん・だいずもやし スイートコーン・ミニトマト・とうがん・チンゲンサイ	435kcal 26.0g
4 土	焼きそば 海苔の佃煮 南瓜とうす揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 チョコタルト	豚もも・豚ばら・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 普通牛乳	中華めん・チョコタルト	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ りょくとうもやし・西洋かぼちゃ・わかめ こねぎ・昆布つくだ煮・オレンジ	468kcal 17.8g
6 月	春雨と肉団子のスープ 大豆とじゃこの天ぷら パナナ	粉乳 ★メロンパントースト	豚ひき肉・鶏卵・厚揚げ・だいず しらす干し・脱脂粉乳	かたくり粉・緑豆はるさめ・薄力粉 水・車糖・食パン・無塩バター	しょうが・こまつな・にんじん・たまねぎ・いんげん えのきたけ・トウモロコシ・ほんしめじ・バナナ	457kcal 23.1g
7 火	チーズハンバーグ ドレッシングサラダ ミニトマト あおさ汁 りんごゼリー	粉乳 ★おやつかりんとう	豚ひき肉・プロセスチーズ 木綿豆腐・鶏卵・ボンレスハム 煮干し・脱脂粉乳・牛乳	パン粉・車糖 りんごゼリー・薄力粉 なたね油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・スイートコーン・缶詰・こまつな ミニトマト・あおさ・こねぎ・えのきたけ	454kcal 26.1g
8 水	ぶりの香味焼き さっぱり酢の物 トマト 南瓜のみそ汁 ぶどう	粉乳 ★ツナパン	ぶり・鶏卵・ボンレスハム・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰	ごま油・緑豆はるさめ・車糖・ごま ホットケーキミックス	しょうが・りょくとうもやし・きゅうり にんじん・トマト・西洋かぼちゃ・わかめ こねぎ・ぶどう・たまねぎ	455kcal 25.8g
9 木	鶏ごぼう煮 いわし揚げ メロン	粉乳 ★フレンチトースト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ さつま揚げ・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	さといも・なたね油・車糖・食パン 無塩バター	ごぼう・にんじん・さいいんげん 生しいたけ・とうがん・メロン	460kcal 27.1g
10 金	冷やし中華 白身魚フライ オレンジ 	麦茶 ★おかかおにぎり ★ゴーヤチップス& 小魚	鶏卵・ささ身・かつお節・煮干し	中華めん・白身フライ・なたね油・米 ごま	きゅうり・にんじん・赤たまねぎ・こまつな わかめ・みかん缶詰・さくらんぼ缶詰 パレンシアオレンジ・にがり 	448kcal 21.6g
13 月	ポークカレー バナナ	牛乳 煎餅	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・福神漬 バナナ	367kcal 11.8g
14 火	ぶっかけうどん 納豆	牛乳 カステラ	鶏卵・ボンレスハム・糸引き納豆 普通牛乳	うどん・カステラ	きゅうり・にんじん・わかめ さくらんぼ缶詰	317kcal 14.7g
15 水	さつま汁 味付もずく	牛乳 プリン	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油 カスタードプリン	にんじん・たまねぎ・こねぎ・もずく	303kcal 14.8g
16 木	筑前煮 焼きシヤモ すいか	粉乳 ★人参ケーキ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・ししゃも 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳	さといも・なたね油・車糖 ホットケーキミックス・無塩バター	にんじん・さいいんげん・たけのこ 生しいたけ・ごぼう・すいか・にんじん	426kcal 22.5g
17 金	スタッフド・ピーマン きんぴらごぼう ミニトマト もずくと厚揚げのスープ 洋梨ゼリー	アイスクリーム ★キューブクッキー	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・豚もも 油揚げ・厚揚げ・煮干し・ラクトアイス	パン粉・車糖・ごま 薄力粉 アーモンド・なたね油	青ピーマン・たまねぎ・にんじん・キャベツ ごぼう・ほんしめじ・にら・ミニトマト おきなもずく・トウモロコシ	438kcal 17.1g
18 土	タンメン ひじきふりかけ パナナ	牛乳 ココアバナナワッフル	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ しらす干し・普通牛乳	中華めん・ごま油・なたね油 とりから・ぶたがら 香りごはん ゆかり・ごま 原宿ドック ココアバナナFE	キャベツ・りょくとうもやし・にんじん こねぎ・たまねぎ・ほしひじき・バナナ	452kcal 17.3g
20 月	豚肉と干大根の煮物 松風焼き オレンジ	粉乳 ★ヨーグルトプリン	豚もも・厚揚げ・高野豆腐 蒸しかまぼこ・鶏ひき肉・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・ゼラチン カル鉄牛乳・ヨーグルト	車糖・なたね油・かたくり粉・ごま・水 車糖・いちごジャム	切干しいんげん・にんじん・さいいんげん えのきたけ・生しいたけ・たまねぎ あおのり・パレンシアオレンジ・レモン	424kcal 25.1g
21 火	ボロネーゼ 卵スープ ぶどう	粉乳 ★ポテトもち	豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳	マカロニ・スパゲッティ・無塩バター オリーブ油・車糖・かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマト こまつな・えのきたけ・ぶどう	460kcal 20.0g
22 水	白身魚のパン粉焼き 中華サラダ トマト 生揚げとえのきのスープ ももゼリー	粉乳 ★ほうれん草とベーコンの蒸しパン	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ 鶏むね・厚揚げ・煮干し・脱脂粉乳 ベーコン	薄力粉・パン粉・なたね油 普通はるさめ・車糖・ごま油・ごま ピーチゼリー・水	パセリ・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん 切干しいんげん・トマト・こねぎ えのきたけ・ほうれん草	451kcal 29.7g
23 木	<誕生会>お子様ランチ 鶏の唐揚げ マカロニと野菜のドレッシング和え ミニトマト おさ汁 梨 フルーツゼリー 	麦茶 ケーキ 	鶏もも・ボンレスハム・絹ごし豆腐 蒸しかまぼこ	ふりかけ 鮭わかめ・かたくり粉 なたね油・マカロニ・スパゲッティ・焼きふ 車糖・ショートケーキ	しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん スイートコーン・缶詰・赤ピーマン・ミニトマト あおさ・こねぎ・生しいたけ・日本なし ぶどう飲料・寒天	
24 金	春雨と豚肉の炒め物 南瓜と豆腐のみそ汁 パナナ	ヨーグルト 蒸しケーキ	蒸しかまぼこ・鶏卵・豚もも・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し	緑豆はるさめ・なたね油・車糖・ごま ごま油・元氣ヨーグルト・蒸しケーキ	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ・バナナ	423kcal 17.0g
25 土	豚汁 季節のがね 梨	牛乳 UFOパン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	じゃがいも・なたね油・薄力粉 上新粉・UFOパン	とうがん・にんじん・たまねぎ・なす こねぎ・ごぼう・にら・西洋かぼちゃ にがり・日本なし	458kcal 20.4g
27 月	鶏肉と野菜のうま煮 洋風厚焼き卵 オレンジ	粉乳 ★揚げカレーパン	鶏もも・厚揚げ・鶏ひき肉・鶏卵 カル鉄牛乳・脱脂粉乳 豚ひき肉	さといも・車糖・なたね油・食パン・水 薄力粉	にんじん・大根・ごぼう たけのこ水煮缶詰・生しいたけ グリーンピース・たまねぎ・こまつな・オレンジ	447kcal 23.0g
28 火	きびなごの唐揚げ 酢味噌和え ミニトマト ともみスープ 洋梨ゼリー	粉乳 ★パルミエ	きびなご・焼き竹輪・鶏卵・麦みそ 厚揚げ・煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま油 りんごゼリー・パイ皮 グラニュー糖	しょうが・あおのり・キャベツ・にんじん きゅうり・カットわかめ・切干しいんげん ミニトマト・とうがん・チンゲンサイ	449kcal 20.1g
29 水	麻婆豆腐 えびかつ バナナ	粉乳 ★フランクソテー	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・フランクフルト	車糖・かたくり粉・なたね油 えびフライ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・しょうが・グリーンピース・バナナ	481kcal 25.7g
30 木	夏野菜入り和風カレー 野菜のツナ和え 梨 	ジョア ★ジャムサンド	豚ひき肉・麦みそ・まぐろ缶詰 ホイップクリーム	じゃがいも・なたね油・ごま・ジョア 食パン・いちごジャム	とうがん・にんじん・たまねぎ 西洋かぼちゃ・青ピーマン・なす・オクラ きゅうり・りょくとうもやし・スイートコーン・日本なし	439kcal 16.6g
31 金	味噌チキンカツ 醤油バスタ ミニトマト 豆腐としめじのスープ オレンジ	アイスクリーム クッキー	鶏むね・鶏卵・麦みそ・ベーコン 木綿豆腐・しばえび・こうい あさり缶詰・煮干し・アイスクリーム	薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 ごま・かたくり粉・水 マカロニ・スパゲッティ・サブレ	あおのり・赤たまねぎ・たまねぎ・にんじん こまつな・青ピーマン・ミニトマト ほんしめじ・こねぎ・チンゲンサイ・オレンジ	455kcal 21.5g

23日(木)・お誕生会・お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

パンPKインナー 5人分

- ホットケーキミックス 90g
- かぼちゃペースト 45g
- 卵 20g
- 絹ごし豆腐 60g
- { きな粉 } お好みで
- { 砂糖 }

- 1・絹ごし豆腐、卵、かぼちゃペースト、ホットケーキミックスの順に混ぜ合わせる。
  - 2・160℃の揚げ油に1の生地をスプーンで落としながら揚げる。
  - 3・きな粉と砂糖を混ぜ合わせたものをまぶす。
- ※ 卵除去の場合は、代わりに牛乳を加えます。



## 家庭での食中毒対策

- できることから見直してみよう。
- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
  - ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
  - ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
  - ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食料」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しない食べ物」の2つを用意。
  - ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
  - ⑥キッチンには整理整頓・清潔に!

## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように、つねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

