

# 8月 給食だより

《三色栄養》 働きにより食品を三色に分けることができます

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる

■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
※完了食は小さく刻み薄めています。

| 日付  | 1日(月)  | 2日(火)   | 3日(水)  | 4日(木)   | 5日(金)  | 6日(土)  | 8日(月)  | 9日(火)   | 10日(水)  | 12日(金)   | 13日(土)  | 15日(月)   | 16日(火)  |   |    |
|-----|--|---|--|---|--|--|--|---|---|--|---|--|---|---|----|
| 昼食  | ご飯<br>■米   | ご飯<br>■米  | ご飯<br>■米   | 鶏うどん<br>■うどん<br>▲ほうれん草  | ご飯<br>■米   | チキンライス<br>■米<br>▲人参<br>▲玉葱<br>●鶏肉<br>▲ピーマン<br>ケチャップ<br>チキンコンソメ<br>とんかつソース<br>塩こしょう<br>油<br>酒 | ビビンバ<br>■米<br>▲人参<br>▲ほうれん草<br>▲もやし<br>●豚ミンチ<br>●タケヤ味噌<br>にんにく<br>うす口しょうゆ<br>こい口しょうゆ<br>塩<br>砂糖<br>酢<br>ごま油<br>油 | ご飯<br>■米  | ご飯<br>■米  | ご飯<br>■米   | ご飯<br>■米  | ご飯<br>■米   | ご飯<br>■米  |   |    |
|     | 鶏のソース炒め<br>▲人参<br>▲玉葱<br>▲ピーマン<br>●鶏肉<br>ケチャップ<br>こい口しょうゆ<br>砂糖<br>チリソース<br>とんかつソース<br>油 | マーボー茄子<br>▲人参<br>▲玉葱<br>●豚ミンチ<br>▲茄子<br>▲ねぎ<br>タケヤ味噌<br>こい口しょうゆ<br>鶏がらスープ<br>中華味<br>生姜<br>にんにく<br>片栗粉<br>酒<br>油 | オイスターソース炒め<br>▲ピーマン<br>■じゃが芋<br>●牛肉<br>オイスターソース<br>塩こしょう<br>油            | さわらの竜田揚げ<br>●さわら<br>(0歳カレー)<br>こい口しょうゆ<br>酒<br>生姜<br>片栗粉<br>油 | さわらの竜田揚げ<br>●さわら<br>(0歳カレー)<br>こい口しょうゆ<br>酒<br>生姜<br>片栗粉<br>油            | さわらの竜田揚げ<br>●さわら<br>(0歳カレー)<br>こい口しょうゆ<br>酒<br>生姜<br>片栗粉<br>油                                | さわらの竜田揚げ<br>●さわら<br>(0歳カレー)<br>こい口しょうゆ<br>酒<br>生姜<br>片栗粉<br>油  | 鶏の醤油<br>マヨネーズ焼き<br>●鶏肉<br>にんにく<br>酒<br>こい口しょうゆ<br>塩<br>ドレッシング<br>(マヨネーズ風)                               | 焼肉<br>▲キャベツ<br>▲ピーマン<br>●牛肉<br>▲玉葱<br>こい口しょうゆ<br>酒<br>砂糖<br>みりん<br>ごま油<br>酢<br>タケヤ味噌<br>にんにく<br>油 | カレーの煮つけ<br>●カレー<br>うす口しょうゆ<br>こい口しょうゆ<br>砂糖<br>みりん<br>さば節<br>酒 | すき焼き風煮<br>▲玉葱<br>▲人参<br>●牛肉<br>■じゃが芋<br>●焼き豆腐<br>■糸こんにやく<br>▲白ねぎ<br>▲白菜<br>■麩<br>うす口しょうゆ<br>こい口しょうゆ<br>砂糖<br>酒<br>油 | 豚しゃぶ<br>▲キャベツ<br>●豚肉<br>▲貝割れ<br>▲パプリカ<br>ごまダレ<br>ボン酢 | 肉じゃが<br>▲玉葱<br>■じゃが芋<br>▲人参<br>■糸こんにやく<br>●牛肉<br>うす口しょうゆ<br>こい口しょうゆ<br>さば節<br>砂糖<br>みりん<br>酒<br>油 | 肉じゃが<br>▲玉葱<br>■じゃが芋<br>▲人参<br>■糸こんにやく<br>●牛肉<br>うす口しょうゆ<br>こい口しょうゆ<br>さば節<br>砂糖<br>みりん<br>酒<br>油 |    |
| 食   | さつま芋の<br>ツナサラダ<br>■さつま芋<br>▲玉ねぎ<br>●ツナ<br>ドレッシング<br>(マヨネーズ風)<br>塩こしょう                    | 華風きゅうり<br>▲きゅうり<br>ごま<br>砂糖<br>うす口しょうゆ<br>酢<br>ごま油  | かつお和え<br>▲ブロッコリー<br>▲人参<br>●花かつお<br>さば節<br>うす口しょうゆ<br>砂糖<br>塩<br>昆布<br>酒 | キャベツのソテー<br>▲キャベツ<br>▲人参<br>▲ピーマン<br>中華味<br>うす口しょうゆ<br>油      | おぐらの和え物<br>▲おぐら<br>▲えのき<br>●花かつお<br>さば節<br>うす口しょうゆ<br>砂糖<br>塩<br>昆布<br>酒 | マカロニサラダ<br>▲人参<br>■マカロニ<br>▲きゅうり<br>▲コーン<br>ドレッシング<br>(マヨネーズ風)<br>砂糖<br>塩                    | 中華和え<br>▲人参<br>▲きゅうり<br>■普通春雨<br>砂糖<br>酢<br>ごま油<br>うす口しょうゆ<br>さば節  | ひじきの酢の物<br>●ひじき<br>▲人参<br>▲キャベツ<br>▲きゅうり<br>砂糖<br>ごま<br>うす口しょうゆ<br>こい口しょうゆ<br>酢<br>みりん<br>酒<br>さば節<br>油 | 酢の物<br>▲千切大根<br>▲人参<br>▲貝割れ<br>さば節<br>砂糖<br>うす口しょうゆ<br>酢<br>塩                                     | 味噌汁<br>▲ねぎ<br>▲南瓜<br>●薄揚げ<br>●味噌<br>さば節                        | みかん缶<br>みかん缶  | 味噌汁<br>▲ねぎ<br>▲大根<br>●わかめ<br>●味噌<br>さば節              | 味噌汁<br>▲ねぎ<br>▲南瓜<br>●味噌<br>さば節   | 海藻サラダ<br>▲キャベツ<br>●わかめ<br>■普通春雨<br>ドレッシング<br>(青じそ)  |    |
|     | 味噌汁<br>▲ねぎ<br>▲しめじ<br>▲白菜<br>●味噌<br>さば節  | スープ<br>▲チンゲン菜<br>▲もやし<br>▲コーン<br>中華味<br>鶏がらスープ  | 味噌汁<br>▲ねぎ<br>▲玉ねぎ<br>▲えのき<br>●味噌<br>さば節                                 | 味噌汁<br>▲ねぎ<br>▲大根<br>●薄揚げ<br>●味噌<br>さば節                       | 味噌汁<br>▲ねぎ<br>▲大根<br>●薄揚げ<br>●味噌<br>さば節                                  | 味噌汁<br>▲ねぎ<br>▲大根<br>●薄揚げ<br>●味噌<br>さば節  | スープ<br>▲ニラ<br>▲キャベツ<br>▲エリンギ<br>中華味<br>鶏がらスープ  | わかめスープ<br>●わかめ<br>▲コーン<br>▲ねぎ<br>ごま<br>中華味<br>鶏がらスープ<br>うす口しょうゆ   | 味噌汁<br>▲ほうれん草<br>▲玉ねぎ<br>▲えのき<br>●味噌<br>さば節   | 味噌汁<br>▲ほうれん草<br>▲玉ねぎ<br>▲えのき<br>●味噌<br>さば節                    | 味噌汁<br>▲小松菜<br>▲玉ねぎ<br>●ソフト豆腐<br>●味噌<br>さば節   | 味噌汁<br>▲ねぎ<br>▲南瓜<br>●薄揚げ<br>●味噌<br>さば節              | 味噌汁<br>▲ねぎ<br>▲大根<br>●わかめ<br>●味噌<br>さば節   | 味噌汁<br>▲ねぎ<br>▲南瓜<br>●味噌<br>さば節   |    |
| おやつ | 0歳   | オレンジ<br>あられ   | じゃこトースト<br><br>(食パン しらす<br>マヨネーズ風)                                       | スイート<br>パンプキン<br><br>(南瓜 砂糖<br>無塩バター<br>牛乳)                   | ゆかりおにぎり  | チーズ<br>ベビーせんべい   | ぶどう<br>かぼちゃポーロ   | フルーツポンチ<br><br>(みかん缶<br>パイン缶 砂糖<br>もも缶 寒天<br>りんごジュース)   | 枝豆<br>ハイハイ  | スイートポテト<br><br>(さつま芋 牛乳<br>無塩バター<br>砂糖)                        | きな粉ご飯<br><br>(米 きな粉<br>砂糖 塩)  | バナナ<br>紫芋せんべい  | イタリアン<br>スパゲティー<br><br>(スパゲティー 玉葱<br>コーン ピーマン 油<br>トマトピューレ 塩こしょう<br>ケチャップ チキンコンソメ<br>とんかつソース)     | 二色サンド<br><br>(食パン<br>苺ジャム<br>マーガリン)   |    |
|     | 1歳   | オレンジ<br>カリポテ  |  |   | ゆかりおにぎり  | チーズ<br>ふがし   | ぶどう<br>ぼたぼた焼き  |   | 枝豆<br>アスパラガス  |  |   | バナナ<br>あられ   |   |   |    |
|     | 2歳   | オレンジ<br>カリポテ  |  |   | ゆかりおにぎり<br>昆布  | チーズ<br>ふがし   | ぶどう<br>ぼたぼた焼き  |   | 枝豆<br>アスパラガス  |  |   | バナナ<br>あられ   |   |   |    |
|     | 3-5歳   | オレンジ<br>カリポテ  |  |   | ゆかりおにぎり<br>昆布  | チーズ<br>ふがし   | ぶどう<br>ぼたぼた焼き  |   | 枝豆<br>アスパラガス  |  |   | バナナ<br>源氏パイ  |   |   |    |
|     | 0-5歳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳 |
| 栄養素 | エネルギー  | 556Kcal   | 525Kcal  | 573Kcal   | 588Kcal  | 567Kcal  | 513Kcal  | 548Kcal   | 621Kcal   | 629Kcal  | 558Kcal   | 564Kcal  | 574Kcal   | 605Kcal   |    |
|     | たんぱく質  | 23.2g   | 18.8g  | 24.2g   | 26.1g  | 30.2g  | 13.6g  | 16.2g   | 29.6g   | 22.3g  | 21.9g   | 19.6g  | 23.7g   | 22.4g   |    |
|     | 脂質   | 15.7g   | 15.5g  | 13.7g   | 12.0g  | 19.8g  | 12.5g  | 14.1g   | 22.2g   | 18.4g  | 11.0g   | 7.6g   | 14.5g   | 12.5g   |    |
|     | 炭水化物   | 71.1g   | 75.5g  | 87.0g   | 90.0g  | 55.5g  | 69.3g  | 87.5g   | 59.3g   | 90.8g  | 89.1g   | 74.8g  | 83.4g   | 98.4g   |    |
|     | 食塩相当量  | 1.9g  | 2.2g   | 1.6g  | 2.8g   | 2.2g   | 2.1g   | 1.0g  | 2.2g  | 1.5g   | 1.5g  | 2.3g   | 2.7g  | 3.0g  |    |

《今月の旬の食材》