

8月の予定献立表

平成26年度 利用可能な各区分所

日	曜日	午前のおやつ (3歳未満児さん)	昼食	給食で使用している食材の種類と食への影響			3時のおやつ	給食の栄養価			
				豚のバラ肉 (豚肉の切り身)	鶏のバラ肉 (鶏肉の切り身)	豚のバラ肉 (豚肉の切り身)		たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
1	食	オレンジ	ご飯・かに玉・キャベツのゆかり和え・チンゲン菜のスープ・キウイ	豚・かに塩味がまばら	米・春雨	たけのこ・人参・夏野菜・干しいたけ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・しいたけ・キウイ	アイス	525	1.6	555	2.0
2	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	焼きそば・わかめスープ・果物	豚肉	焼きそば類・米	キャベツ・人参・ピーマン・もやし・青のり・わかめ・しいたけ・にら・果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	567	2.6	734	3.3
4	月	バナナ	ご飯・白身魚の香味焼き・いんげんの五日炒め・じゃがいものおみそ汁・オレンジ	たら・油揚げ・黒干し	米・米油・砂糖・じゃがいも	しょうが・夏野菜・サラダ菜・きゅうり・人参・干しいたけ・わかめ・夏野菜・オレンジ	せんべい 乳酸菌飲料	473	1.6	502	2.0
5	火	ヨーグルト	ご飯・豚肉のしょうが焼き・トマトとおくらのサラダ・小松菜のおみそ汁・メロン	豚肉・油揚げ・黒干し	米・米油	しょうが・キャベツ・上トマト・おくら・レタス・きゅうり・夏野菜・コーン缶・お酢・玉ねぎ・えのきだけ・メロン	冷やとうろこ お茶	390	1.0	414	1.2
6	水	果物と野菜のゼリー	ご飯・かじきマグロの衣揚げ・ゴーヤとツナのサラダ・かき玉汁・グレープフルーツ	かじきマグロ・かつお節・ツナ缶・梅	米・米油・天ぷら粉・マヨネーズ・和風ドレッシング	しょうが・夏野菜・サラダ菜・ゴーヤ・人参・もやし・きゅうり・しいたけ・人参・にんじん・グレープフルーツ	きなこマフィン 牛乳	534	1.4	599	2.0
7	木	和菓子・ビスケット 牛乳	ご飯・マーボーなす・ハリハリ漬・ピーマン汁・バナナ	豚ひき肉	米・米油・片栗粉・白ごま・砂糖	なす・人参・たけのこ・しょうが・にんにく・夏野菜・干しいたけ・グリーンピース・切干大根・きゅうり・にら・白菜・しいたけ・バナナ	お茶 お茶	587	1.5	588	1.6
8	金	りんごジュース	コーンご飯・かつおの揚げ煮・ナムル・おくらのすまし汁・すいか	かつお・豆腐	米・米油・片栗粉・白ごま・ごま油	コーン・しょうが・サラダ菜・豚れんこん・人参・もやし・おくら・しめじ・すいか	冷やとうろこ チーズ・牛乳	487	1.7	525	2.3
9	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	チンジャオロース・丼・中華スープ・果物	豚肉・豆腐	米・ごま油・片栗粉	たけのこ・人参・しいたけ・ピーマン・しょうがめ・しいたけ・にら・果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	478	0.9	532	1.3
11	月	野菜ジュース	ご飯・鮭のチーズみそ焼き・ポテトサラダ・なすのおみそ汁・オレンジ	鮭・チーズ・ローズハム・油揚げ・黒干し	米・じゃがいも・マヨネーズ	しょうが・サラダ菜・人参・きゅうり・なす・玉ねぎ・しいたけ・オレンジ	ヨーグルト	471	1.5	503	1.8
12	火	飲むヨーグルト	おいなりさん・おくすかけ・酢の物・すいか	おいなりさんの皮・豚肉・高野豆腐	米・白ごま・うーめん・しいたけ・砂糖	大根・人参・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・三つ葉・わかめ・きゅうり・みかん缶・すいか	コーンフレーク 牛乳	478	2.2	491	2.7
13	水	バナナ	ご飯・ポークビーンズ・塩辛サラダ・コンソメスープ・パインゼリー	大豆水揚げ・豚ひき肉・ミートソース	米・米油・じゃがいも	玉ねぎ・人参・ピーマン・パセリ・高野ミックス・レタス・きゅうり・キャベツ	せんべい 乳酸菌飲料	564	2.1	621	2.5
14	木	オレンジジュース	飾りそうめん・お茶・ゼリー	ロースハム・卵	そうめん・米油・砂糖	きゅうり・トマト・おくら	アイス	501	2.5	495	2.9
15	金	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	お弁当の日です。お家からお弁当と水筒(お水またはお茶)をお持ちください。お願い：デザートをお持ちいただく時は、果物をお願いします。				果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***
18	月	オレンジ	ご飯・夏野菜のカレー・もずくの酢の物・牛乳・ももゼリー	豚肉・牛乳	米・じゃがいも・五・米油・カレールー・砂糖	夏野菜・人参・ピーマン・かぼちゃ・コーン缶・もずく・きゅうり・みかん缶	かつおじゆん デザート	453	1.5	517	2.0
19	火	ヨーグルト	ご飯・あじの梅しほ焼き・切干大根の煮物・モロヘイヤのおみそ汁・グレープフルーツ	あじ・油揚げ・豆腐・黒干し	米・米油・砂糖	梅干し・夏野菜・サラダ菜・切干大根・人参・干しいたけ・モロヘイヤ・夏野菜・グレープフルーツ	きなこおひろ マコロン・お茶	418	1.4	437	1.6
20	水	ぶどうゼリー	ご飯・チャプチェ・ブロッコリーのチーズ焼き・とうがんのスープ・キウイ	豚肉・ビザ用チーズ	米・春雨・ごま油・マヨネーズ	たけのこ・ピーマン・赤ピーマン・干しいたけ・サラダ菜・ブロッコリー・コーン缶・とうがん・人参・しいたけ・にら・キウイ	アメリカンドック 牛乳	547	1.9	628	2.6
21	木	乳酸菌飲料	三色丼・かぼちゃのカレー揚げ・卵豆腐のすまし汁・すいか	とりひき肉・卵・豆腐・卵豆腐	米・砂糖・米油	しょうが・豚れんこん・かぼちゃ・人参・しいたけ・かぼちゃ・すいか	フルーツゼリー	603	1.6	646	2.0
22	金	りんごジュース	ご飯・肉団子の甘酢あんかけ・中華和え・コーン入り中華スープ・オレンジ	豚ひき肉・スキムミルク・卵・ローズハム	米・米油・片栗粉・砂糖・ごま油	玉ねぎ・干しいたけ・しょうが・サラダ菜・もやし・きゅうり・人参・コーン缶・にら・オレンジ	うす焼きせんべい 卵・牛乳	512	1.5	570	2.0
23	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	ジャジャ麺・お茶・果物	豚ひき肉	うどん・米油・砂糖	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・きゅうり・果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	338	0.9	368	1.0
25	月	バナナ	ご飯・タンドリーチキン・コールスローサラダ・トマトスープ・グレープフルーツ	豚肉・ブレンヨーグルト	米・フレンチドレッシング	にんにく・サラダ菜・キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶・トマト・玉ねぎ・マッシュルーム・グレープフルーツ	ミニクワッサン 牛乳	544	1.5	550	1.7
26	火	飲むヨーグルト	ご飯・はんぺんのフライ・梅肉和え・チンゲン菜のスープ・オレンジ	はんぺん・スライスチーズ・ローズハム・卵・豆腐・黒干し	米・小麦粉・パン粉・米油	キャベツ・かぶ・かぼちゃ・きゅうり・梅干し・チンゲン菜・しめじ・夏野菜・オレンジ	ひじきご飯 お茶	514	2.7	536	3.1
27	水	ウエハース お茶	チーズ入りパン・かぼちゃのミートラッパ・大根サラダ・おくらのスープ・キウイ	ウィンナー・ミートソース・ツナ缶	ウィンナー・米油・マヨネーズ	かぼちゃ・夏野菜・コーン缶・パセリ・大根・きゅうり・人参・水菜・おくら・キウイ	みたらし団子 お茶	434	2.5	545	3.1
28	木	ももゼリー	ご飯・さばのみそ煮・マカロニサラダ・めかぶのおみそ汁・バナナ	さば・ローズハム・豆腐・黒干し	米・砂糖・マカロニ・マヨネーズ	しょうが・サラダ菜・人参・きゅうり・めかぶ・夏野菜・バナナ	キャラットケーキ 牛乳	668	1.5	747	2.0
29	金	野菜ジュース	ご飯・鶏肉の塩揚げ・酢味噌和え・大根のおみそ汁・テラウェア	鶏肉・おくら・油揚げ・黒干し	米・片栗粉・米油・砂糖	しょうが・サラダ菜・キャベツ・人参・わかめ・大根・しいたけ・夏野菜・テラウェア	ポップコーン 牛乳	489	1.6	548	2.1
30	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	チャーハン・わかめスープ・果物	ウィンナー・卵	米・米油	にんにく・しょうが・人参・ピーマン・夏野菜・しいたけ・わかめ・果物	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	478	1.8	542	2.3

今月の目標「手洗いをきちんとしましょう」

月平均栄養価 総エネルギー: 522kcal・たんぱく質: 19.1g・脂質: 13.5g・炭水化物: 117.7g  
以上(1日あたり) 50kcal・たんぱく質: 20.5g・脂質: 15.1g・炭水化物: 121.1g

- 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
- ◎印のある日は、『手作りおやつの日』です。
- お茶は「麦茶」になります。
- 献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- 玄関のサンプリケースに、給食と3種のおやつを展示しています。お迎えの際にぜひご覧ください。
- ◎お預けの日
- ◎途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、午後のおやつ等のお持ち帰りはありませんので、ご了承ください。

毎月19日は「食育の日」  
家族そろって、楽しく食卓を囲みましょう!!



- お知らせ
- 8日(金) 季節のご飯の日
  - 12日(火) みやぎの郷土食給食
  - 15日(金) ~16日(土) お弁当の日
  - <今月、給食で使用している利用者の食材です。>
  - 米・じゃがいも・さやいんげん・えだまめ・おくら・かぼちゃ・きゅうり・干しそ・玉ねぎ・なす・とうろこ・トマト・人参・にんにく・こねぎ・夏野菜・パセリ・ピーマン・モロヘイヤ・わかめ
  - ※利用者の食材は、十府の東農産物販売所の皆さんが作ったものです。(一が引いてあります。)

「給食だより」  
8月は食育が重要な季節です。その土地独自の郷土食として伝えられているものが、たくさんあるので、夏の行事食、わが家の伝統料理、おばあちゃんの味、夏野菜や果物等をたくさん味わいましょう!!

適切な水分補給を忘れずに! ~水分摂取のポイント~

- 水分摂取のポイント
- ①食事の際に味噌汁やスープなどの汁物をとりましょう。
- ②おやつに、スイカ、きゅうり、トマトなど、果物や野菜からの水分補給も良いです。



③甘いジュースや炭酸飲料、牛乳などではなく、水や麦茶のようなものにしませう。(発熱時やたくさん汗をかいて元気なときに子ども用のイオン飲料を)

今日の行事食・郷土食

- おくすかけ
- みたらしだんご
- 山崎製菓
- かつおの揚げ煮
- その他、なす、おくら、モロヘイヤ、とうがん、ゴーヤ、枝豆、とうろこ、いんげん、かぼちゃ、トマトなど夏野菜をたくさん取り入れよう!!

みやぎの郷土食

おくすかけ  
片栗粉でとろみをつけた醤油味の汁に、みやぎの情緒あふれる夏野菜や野菜、豆類、油揚げなどを入って煮込んだもので、精進料理として、お盆やお彼岸に食べます。地域や家庭ごとに味付けや具材に違いがあります。  
さんだ  
「豆を打つ」=「ずだ」がなまって「ずんだ」になったと言われています。「ずんだ」は大豆で作った緑色の餡のことです。みやぎの代表的なお盆料理です。

8月の今日は何の日?

- ・8月4日は「はしの日」
- 「8」(は)「4」(し)の語呂合わせで8月4日は、「はしの日」になったそうです。
- ・8月13日~16日は「お盆」
- お盆は古くから日本に伝わっていた先祖の霊に感謝する行事です。
- 13日に迎え火を焚いて先祖の霊を迎え、16日に送り火を焚いて霊を送ります。
- お盆には家族が集まり、精進料理をいただきます。

