

8月献立予定表

月	火	水	木	金
＊今月の予定＊ 25日 塩沢中給食開始 27日 支援学校給食開始	25 ヨーグルト 和え 豚キムチ丼 (ごはん) わかめ スープ 743kcal 2.6g	26 切り干し大根煮 太刀魚のピリ辛焼き じゃがいも のみそ汁 764kcal 1.9g	27 ゆかり和え 車麩と夏野菜の揚げ煮 にらたま 汁 759kcal 2.2g	28 ラタトゥイユ 白身魚フライ 横割り丸パン パンブキン ポタージュ 780kcal 4.2g
31 冷凍みかん カルシウム サラダ キーマカレー (カレー風味ライス) 842kcal 2.6g	日 献立表の見方 ふくさい 副菜 しきさい 主菜 しるもの 汁物 エネルギー (kcal) 塩分 (g)	厳しい暑さを乗り越える! 食欲がないときの食事の工夫 少量でもバランスよく食べる 冷たい麺は具たくさんにする 酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。		

※献立は都合により変更することがあります。

8月使用食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
25 火	牛乳 ご飯 わかめスープ 豚キムチ丼の具 ヨーグルトあえ	こしひかり さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ もやし りんご もも みかん
26 水	牛乳 ご飯 じゃがいものみそ汁 太刀魚のピリ辛焼き 切干大根煮	こしひかり じゃがいも さとう つきこん	あぶら	あぶらあげ みそ たちうお さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん
27 木	牛乳 ご飯 にらたま汁 車ふと夏野菜の揚げ煮 ゆかり和え	こしひかり かたくりこ くるまふ さとう	あぶら ごま	とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら かぼちゃ こまつな しそ	たまねぎ たけのこ なす えだまめ もやし
28 金	牛乳 丸割りパン パンブキンポタージュ 白身魚フライ ラタトゥイユ	パン さとう パンこ こむぎこ	あぶら オリーブオイル クリームルウ	ベーコン たら	ぎゅうにゅう ちょうり用ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく なす ブッキーニ
31 月	牛乳 カレー風味ライス キーマカレー カルシウムサラダ 冷凍みかん	こしひかり さとう	あぶら カレールウ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ピーマン トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ブッキーニ えだまめ キャベツ コーン みかん

夏バテ退治

食欲のない日でも栄養バランスを大切に!

夏バテちゃん

食欲のない日でも栄養バランスを大切に!

きゅうり トマト たまご ハム

ポクたちのお出番!

ポクたちをのせるだけで栄養アップ!

じゃーん! 冷やしうどんの登場!

退散! いただきます!

おい! なんかいがでてきた!