

月	火	水	木	金	土
 <b>副食</b> 今月の「かみかみデー」 ＊8月6日(月)＊ ★印・・・かみかみメニュー  ♪ おやつ試食予定日 ♪ 8月22日(水) ごまおこし ＊16:00～16:40の間、 給食展示コーナーにてご試食して ください( ) /		<b>1</b> ピーマンの肉詰煮 大根サラダ コーンポターージュ オレンジ	<b>2</b> ミートローフ ★ひじきサラダ きのコスープ グレープフルーツ	<b>3</b> 鮭のムニエル じゃがいものきんぴら かきたま汁 メロン	<b>4</b> 鶏みそ焼 野菜炒め 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミントマト
<b>おやつ</b> ツナサンド 牛乳	<b>6 かみかみデー</b> ★あぶたま ★いかとわかめの和え物 ★もやしの味噌汁 キウイフルーツ	<b>7</b> なすとかぼちゃの揚げ煮 白和え 春雨スープ すいか	<b>8</b> ★凍豆腐の挽肉かけ ごまもやし 玉ねぎとわかめの味噌汁 パイナップル	<b>9</b> ハワイアンポークソテー じゃがいもサラダ コーンとキャベツのスープ ぶどう	<b>10</b> ツナの小判焼き 中華風サラダ ささみスープ オレンジ
<b>おやつ</b> ★もちもちドーナツ 牛乳	<b>13 手作り弁当</b>  麦茶 クッキー 牛乳	<b>14 手作り弁当</b> 	<b>15 手作り弁当</b> 	<b>16 手作り弁当</b> 	<b>17</b> かぼちゃグラタン ツナサラダ わかめコーンスープ ミントマト 豆乳ババロア せんべい
<b>18</b> ★厚揚げの甘から煮 ★いんげんのごま和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	<b>20</b> 豆腐のチーズフライ ごま酢キャベツ 肉団子入り中華スープ ミントマト	<b>21 カレークッキング</b> 夏野菜カレー マカロニサラダ たまごスープ フルーツヨーグルト	<b>22</b> エビカツ みそドレッシングサラダ なめこ汁 ぶどう	<b>23</b> つくね焼き ★わかめの煮物 ★五目味噌汁 オレンジ	<b>24</b> ★にらとじゃこのたまご焼き ★千草和え じゃがいもと豆腐の味噌汁 パイナップル
<b>おやつ</b> にんじんバターケーキ 牛乳	<b>28</b> 親子煮 ★わかめの酢の物 しめじの味噌汁 グレープフルーツ	<b>29</b> 肉じゃが ほうれん草とコーンのサラダ わかめの味噌汁 ぶどう	<b>30 お誕生会</b> 冷し中華 かぼちゃの含め煮 枝豆 すいか	<b>31</b> 鶏肉のオニオントマト煮 ★大徳寺和え ワンタンスープ キウイフルーツ	
<b>おやつ</b> ピザトースト 牛乳	<b>27</b> 赤魚の塩焼き ★七福ナムル かぼちゃといんげんの味噌汁 キウイフルーツ	<b>28</b> 肉じゃが ほうれん草とコーンのサラダ わかめの味噌汁 ぶどう	<b>30 お誕生会</b> 冷し中華 かぼちゃの含め煮 枝豆 すいか	<b>31</b> 鶏肉のオニオントマト煮 ★大徳寺和え ワンタンスープ キウイフルーツ	
<b>おやつ</b> ひまわりパイ 牛乳	<b>28</b> 赤魚の塩焼き ★七福ナムル かぼちゃといんげんの味噌汁 キウイフルーツ	<b>29</b> 肉じゃが ほうれん草とコーンのサラダ わかめの味噌汁 ぶどう	<b>30 お誕生会</b> 冷し中華 かぼちゃの含め煮 枝豆 すいか	<b>31</b> 鶏肉のオニオントマト煮 ★大徳寺和え ワンタンスープ キウイフルーツ	
<b>おやつ</b> ひまわりパイ 牛乳	<b>28</b> 赤魚の塩焼き ★七福ナムル かぼちゃといんげんの味噌汁 キウイフルーツ	<b>29</b> 肉じゃが ほうれん草とコーンのサラダ わかめの味噌汁 ぶどう	<b>30 お誕生会</b> 冷し中華 かぼちゃの含め煮 枝豆 すいか	<b>31</b> 鶏肉のオニオントマト煮 ★大徳寺和え ワンタンスープ キウイフルーツ	
<b>おやつ</b> ひまわりパイ 牛乳	<b>28</b> 赤魚の塩焼き ★七福ナムル かぼちゃといんげんの味噌汁 キウイフルーツ	<b>29</b> 肉じゃが ほうれん草とコーンのサラダ わかめの味噌汁 ぶどう	<b>30 お誕生会</b> 冷し中華 かぼちゃの含め煮 枝豆 すいか	<b>31</b> 鶏肉のオニオントマト煮 ★大徳寺和え ワンタンスープ キウイフルーツ	

**8月の給食目標**

- ・収穫を楽しみ、存分に味わおう!
- ・収穫を喜び、カレークッキングを頑張ろう!



8月の予定平均  
給与栄養量

- エネルギー …406kcal
- たんぱく質 …17.5g
- 脂質 …17.5g

**熱中症予防に必要な栄養素**

- **クエン酸** … 疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に役立ちます。
- **ビタミンB1** … ビタミンB1が不足すると、疲労物質がたまって疲れやすくなります。
- **ビタミンC** … 免疫力を高め、ストレスへの抗体を作ります。熱に弱いので、生食がおすすめです。

**と 効果的な食べもの**

