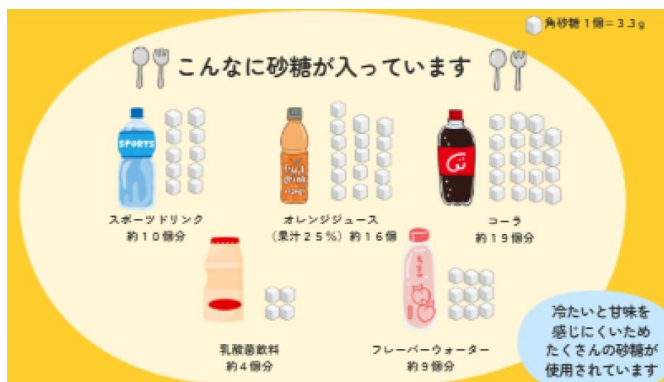


令和8年度
8月分

上手な水分補給の仕方

- ①清涼飲料水を水代わりにしない
水分は水やお茶にしましょう。糖分を含む飲料を飲むのは時々ようにしましょう。
- ②スポーツドリンクは2～3倍に薄めて飲む
スポーツドリンクにも糖がたくさん含まれています。薄めることで糖の摂りすぎを防ぐだけでなく、腸からの水分や塩分の吸収をよくしてくれます。
- ③冷やし過ぎない
清涼飲料水は冷やしすぎると甘さを感じにくくなり飲む量が増えてしまいます。



今月は夏祭り給食があります

8月は、「夏祭り気分をあげさせる特別メニュー」の日があります。屋台に並んでいそうな、ちょっとワクワクする食べものを給食で楽しめます。
「今日はお祭りみたいだね」と、子どもたちがにっこりしてくれるような、にぎやかでかわいい給食の日です。夏ならではの楽しいひとときを、みんなで味わえたらと思っています。



予 定 献 立 表



日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
3 (月) 21 (金)	491	ごはん		鶏つくね 人参サラダ そうめん汁	鶏ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、パン粉 塩、酒、濃口醤油、みりん、三温糖 人参、胡瓜、コーン、レーズン、米酢、三温糖 キャノーラ油、白ごま そうめん、白菜、人参、かまぼこ、かつお節 薄口醤油、小松菜	きなこ ヨーグルト	牛 乳
4 (火) 24 (月)	502	食パン	付) チョコクリーム 	鶏の マーマレード焼き 南瓜サラダ チャウダー	鶏肉、濃口醤油、酒、みりん、マーマレード 南瓜、胡瓜、人参、コーン、レーズン、ローズハム マヨネーズ ウインナー、キャバツ、人参、玉ねぎ、えのき クリームコーン缶、豆乳、コンソメ	オレンジ	牛 乳
5 (水) 25 (火) 31 (月)	472	醤油 ラーメン	棒ラーメン、豚肉、人参 高野豆腐、キャバツ、塩 玉ねぎ、もやし、コーン えのき、小ネギ、ごま油 中華だし、濃口醤油 コショウ、酒	ひじきサラダ ゆかりポテト	干ひじき、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、白ごま 米酢、三温糖、濃口醤油、ごま油 フライドポテト、ゆかり	バナナ	牛 乳
6 (木) 26 (水)	487	ごはん		鶏のレモン和え 春雨サラダ みそ汁	鶏肉、酒、片栗粉、キャノーラ油、濃口醤油 三温糖、レモン汁 春雨、胡瓜、人参、コーン、カニカマ、米酢 三温糖、薄口醤油、ごま油、白ごま キャバツ、人参、さつま芋、木綿豆腐、かつお節 合わせ味噌、小松菜	キウイ	牛 乳
7 (金) 27 (木)	492	ジューシー	米、豚肉、人参、干ひじき 干椎茸、小ネギ、えのき 生薑、かつお節、ごま油 酒、みりん、三温糖 濃口醤油	魚の照り焼き ツナサラダ とうふ汁	白身魚、濃口醤油、酒、三温糖、生薑 ツナ缶、キャバツ、胡瓜、人参、コーン、白ごま ごまドレッシング 木綿豆腐、玉ねぎ、人参、かつお節、薄口醤油 小松菜	ちんすこう	牛 乳
19 (水) 28 (金)	492	浦上そば	米、鶏ミンチ、高野豆腐 ごぼう、もやし、人参 丸天、糸こんにゃく、酒 濃口醤油、三温糖 みりん、白ごま、ごま油	ポテトサラダ かしわ汁	じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、レーズン ローズハム、マヨネーズ 鶏肉、人参、大根、えのき、塩、かつお節 薄口醤油、小松菜	バナナ	牛 乳
20 (木)	546	夏祭り給食		おにぎり 焼きそば 唐揚げ フライドポテト 冷やしパイン チョコバナナ	米 鶏、豚肉、キャバツ、人参、ピーマン、油、酒、ソース 鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、生薑、片栗粉、キャノーラ油 フライドポテト パインアップル バナナ、チョコシロップ		牛 乳

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

