



日付	献立名	使用材料			熱量kcal	たん白質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
23 (水)	ごはん 牛乳 なめこ汁 八宝菜 はちみつレモンゼリー	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 ぶたもも肉 アカイカ なた	にんじん だいこん なめこ 長ネギ にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ	米 大麦 強化米 ごま油 かたくり粉 はちみつレモンゼリー	644	23.7	14.7	1.8
24 (木)	丸パン 牛乳 きりぼしだいこんのスープ ハンバーグ ごぼうのかみかみサラダ	牛乳 ぶたもも肉 ハンバーグ さきいか みそ	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ ごぼう にんじん きゅうり	丸パン 三温糖 ごま油 マヨネーズ	612	27.2	23.2	2.4
25 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどんぶりの具 きりぼしだいこんのさっぱりサラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶたひき肉 みそ 木綿豆腐 ツナフレーク	にんじん たまねぎ 長ネギ 切り干し大根 きゅうり にんじん ねりうめ 冷凍みかん	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉 いりごま 米油	654	25.1	21.9	2
28 (月)	ごはん 牛乳 キムチスープ じゃがバター茶巾 キャベツとあつあげのみそいため	牛乳 ぶたもも肉 木綿豆腐 みそ じゃがバター茶巾 厚揚げ ぶたひき肉	にんにく 白菜キムチ たまねぎ にんじん いら しょうが にんじん キャベツ たまねぎ	米 大麦 強化米 ごま油 マロニー 三温糖 米油 かたくり粉	614	26.7	21.3	1.6
29 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー ラーメンサラダ ミニトマト2コ	牛乳 ぶたひき肉 サイコロチーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 ミニトマト グリーンピース きゅうり キャベツ	ナン 米油 じゃがいも ラーメン ごま油 三温糖 すりごま	670	26.8	21.9	3
30 (水)	ごはん 牛乳 からみとうふ汁 ほっけの一夜干し しらたきのしおこんぶいため	牛乳 ぶたもも肉 木綿豆腐 みそ ホッケ開き干し ベーコン	しょうが たまねぎ キャベツ いら しらたき ピーマン 塩昆布	米 大麦 強化米 ごま油 米油 いりごま ごま油	636	32.4	24.2	2.5
31 (木)	ミニコッパン 牛乳 コンソメスープ パンネ・ラタトゥユ フルーツキャロットゼリー	牛乳 とりもも肉 ぶたもも肉 サイコロチーズ	たまねぎ しめじ キャベツ さやいんげん にんにく なす たまねぎ トマト缶 ズッキーニ	ミニコッパン 米油 ペンネマカロニ 三温糖 米油 フルーツキャロットゼリー	600	27.8	22.4	2.4

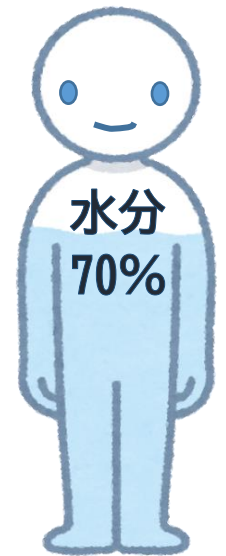
8月22日(火)は3時間授業のため給食はありません。

## ～ いのちをまもる水分ほきゅう ～

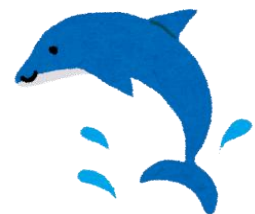
毎日暑い日が続いていますね。夏休みも水分をしっかりとって元気にすごしてくださいね。

みなさんは、私たちの体の60%～70%は水分でできていることを知っていますか？半分以上が水分だなんておどろきですね。その水分が少しでも足りないと体調に変化があらわれます。のどがかわく、食欲がなくなる、体がだるい、あたまが痛い、熱が出る、おしっこが出ないなどです。また、熱中症がひどくなると命にもかかります。水分が足りないだけで、命がおびやかされるなんて、体の中の水分がとても大切だということがわかりますね。

私たちの体は、暑いときに汗をかくことで体温を下げようとしています。特に子どもたちは代謝が盛んなのでよく汗をかきます。そして汗をかいても遊びや活動に夢中になっていると、のどの乾きに気づきにくいことがあります。遊びに行くときは必ず水筒を持っていき、こまめな水分補給ができるようにしましょう。また、1日に飲み水として必要な水分は1.2リットルとされています。外出時だけでなく、朝起きたとき、トイレのあと、お風呂の前後なども水分補給のタイミングです。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに水か麦茶を飲むようにしましょう。冷たいジュースをがぶ飲みすると、胃腸に負担がかかったり食欲が落ちたりするのでオススメしません。運動などでたくさん汗をかくときは、水分と一緒に塩分も補給しましょう。



うら面は夏のおすすめメニューです♪  
おうちの人と夏休みにやってみよう！



# 8月 給食だより

待ちに待った夏休みが始まります。長いお休みの間にお料理にチャレンジしてみませんか？簡単なデザートや混ぜるだけのサラダでも、自分で作ったものはきっと特別なおいしさがあると思いますよ。

今回はちょっと変わったサラダを紹介します。給食ではちょっと出せないサラダです。でも作り方はとっても簡単。トマトとバナナを切ってマヨネーズで和えるだけです。なんだか不思議な組み合わせだと思いませんか？私は半信半疑で作っていましたが、ひとくち味見してびっくり！すごくおいしくてトマトとバナナを追加しました。どんぶりいっぱい食べたくなりましたよ。どんな味が気になる人は、ぜひおうちで作ってみてくださいね。

そして夏野菜のなすと大葉を使ったつけめんです。なすが苦手な私の息子でも「これなら食べられる」と言って食べてくれます。コツはなすをごま油でよく炒めることです。冷たいうどんやそうめんをつけて食べるとおいしいです。もっと手軽に作りたいときは、めんつゆでもおいしくできますよ。

## トマトとバナナのデザートサラダ

材料(4人分)

トマト 1コ  
バナナ 1本  
マヨネーズ 大さじ2

作り方

- ① トマトとバナナは乱切りにする
- ② マヨネーズで和える



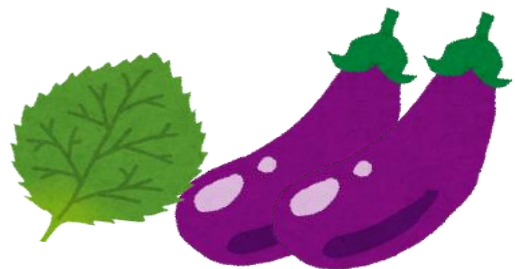
## なすとぶたバラのつけめん

材料(4人分)

なす 2本  
豚バラ薄切り 80g  
大葉 4枚  
ごま油 大さじ1  
料理酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
さとう 大さじ1  
しょうゆ 大さじ2  
おろし生姜 少々  
食塩 少々  
だし汁 2カップ

作り方

- ① なすは1cmほどの半月切りにして水にさらしておく
- ② 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋にごま油を入れ豚肉を炒める
- ④ ③に水気を切ったなすを入れ、なすがやわらかくなるまでよく炒める
- ⑤ ④にだし汁と調味料を入れ煮込む
- ⑥ 味見をして最後に大葉を入れる（千切りにするか、手でちぎってもOK）



お料理をしたあとは、あとかたづけにもチャレンジ！ちゃんときれいに  
あられるかな？