

8月 給食だより

合志こども園

2020年8月1日～2020年8月31日

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂肪
3(月)	ご飯,サバのみそ煮,ほうれん草とベーコンのソテー,豆腐と竹輪のすまし汁	ウエハース/牛乳,枝豆チーズのポテトおやき	さば,ベーコン,豆腐,竹輪,牛乳,チーズ	米,砂糖,大豆油,じゃがいも,かたくり粉,マヨネーズ	ほうれんそう,コーン,ねぎ,えだまめ	619kcal 23.8g 22.6g
4(火)	ご飯,豚肉と茄子のケチャップ炒め,ブロッコリーのツナ和え,キャベツとウインナーのコンソメスープ,バナナ	クラッカー/牛乳,クッキー	豚もも肉,ツナ缶,ウインナー,牛乳,鶏卵	クラッカー,米,砂糖,大豆油,薄力粉,バター	なす,ピーマン,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,バナナ	747kcal 21.5g 26.2g
5(水)	ご飯,マーボー春雨,れんこんサラダ,中華風かき玉汁	りんご/牛乳,ワッフル	豚ひき肉,ひじき,鶏卵,かにかまぼこ,牛乳	米,はるさめ,砂糖,ごま油,かたくり粉,マヨネーズ,ワッフル,いちごジャム	りんご,しいたけ,ピーマン,にんじん,れんこん,えだまめ,コーン,ねぎ	642kcal 18.5g 17.7g
6(木)	ピーマンと人参のきんぴらご飯,赤魚の照り焼き,オクラの土佐和え,さつま芋と玉葱のみそ汁	クッキー/牛乳,マーブルケーキ	塩昆布,赤魚,しらす干し,鶏卵,牛乳	クッキー,米,ごま油,砂糖,さつまいも,薄力粉,バター	にんじん,ピーマン,オクラ,ねぎ	693kcal 24.8g 21.0g
7(金)	ご飯,ポークカレー,野菜サラダ,バナナ	きな粉せんべい/牛乳,プリン	きな粉,豚肉,ハム,牛乳	せんべい,砂糖,米,じゃがいも,大豆油	にんじん,レタス,きゅうり,トマト,バナナ	724kcal 18.7g 21.0g
8(土)	ごま塩ごはん,血うどん,パンパンジー,オレンジ	ゴーフレット/牛乳,お菓子	かまぼこ,豚肉,鶏ささ身,牛乳	米,中華めん,かたくり粉	キャベツ,にんじん,黒きくらげ,もやし,コーン,きゅうり,オレンジ	692kcal 22.9g 15.3g
11(火)	ご飯,鮭の竜田揚げ,マカロニ和風サラダ,大根と人参の味噌汁	ビスケット/牛乳,きな粉カップケーキ	さけ,牛乳,きな粉,鶏卵	米,砂糖,かたくり粉,大豆油,マカロニ,薄力粉,バター	アスパラガス,にんじん,コーン,ねぎ	751kcal 26.2g 22.8g
12(水)	ご飯,照り焼きチキン,キャベツのゆかり和え,かまぼこと玉葱のすまし汁	オレンジ/牛乳,ババロア	鶏もも肉,かまぼこ,わかめ,牛乳	米,砂糖,ふ	オレンジ,キャベツ,きゅうり,にんじん	615kcal 24.2g 21.8g
13(木)	ご飯,肉じゃが,いんげんののり and え,豆腐とわかめの味噌汁	いりこ/牛乳,おはぎ	煮干し,牛肉,豆腐,わかめ,牛乳	米,じゃがいも,砂糖	にんじん,グリーンピース,さやいんげん,ねぎ	713kcal 26.5g 18.4g
14(金)	豚丼,ツナサラダ,麩とえのきのすまし汁,フルーツミックス	クラッカー/牛乳,焼きプリンタルト	ツナ缶,牛乳	クラッカー,米,砂糖,ふ	にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,えのきたけ,ねぎ,パイン缶,みかん缶	746kcal 26.5g 24.6g
17(月)	ご飯,エビカツフライ,ブロッコリーの和えも,玉ねぎとウインナーのコンソメスープ	クッキー/牛乳,黒糖ラスク	ウインナー,牛乳	クッキー,米,大豆油,砂糖,食パン,バター,黒砂糖	ブロッコリー,にんじん,コーン	696kcal 20.7g 21.1g
18(火)	ご飯,アジの味噌マヨ焼き,ビーフンソテー,ほうれん草のすまし汁	ゴーフレット/牛乳,ベーコンマフィン	あじ,牛乳,鶏卵,ベーコン,チーズ	米,砂糖,マヨネーズ,ビーフン,大豆油,ふ,ホットケーキミックス,バター	キャベツ,ピーマン,にんじん,ほうれんそう,コーン	659kcal 22.9g 19.6g
19(水)	ロールパン,ピザバーグ,豆腐サラダ,コーンクリームスープ	ビスケット/牛乳,レモンゼリー	豚ひき肉,牛ひき肉,鶏卵,豆腐,牛乳,ゼラチン	ロールパン,パン粉,和風ドレッシング	ピーマン,にんじん,きゅうり,レタス,コーン,レモン,パイン缶	677kcal 33.4g 30.4g
20(木)	ご飯,タンドリーチキン,ひじきサラダ,じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	バナナ/牛乳,ミルクもち	鶏肉,ひじき,鶏ささ身,ベーコン,牛乳,きな粉	米,マヨネーズ,じゃがいも,砂糖,かたくり粉	バナナ,きゅうり,赤ピーマン,コーン	650kcal 25.6g 23.8g

21(金)	ご飯,サバの塩焼き,高野豆腐の卵とじ,具だくさんみそ汁,りんご	きな粉せんべい/牛乳,たい焼き	きな粉,さば,高野豆腐,鶏卵,厚揚げ,牛乳	せんべい,砂糖,米,里芋,こんにゃく	しいたけ,にんじん,グリーンピース,ごぼう,ねぎ,りんご	685kcal 26.5g 17.8g
22(土)	ワカメご飯,カレーうどん,野菜サラダ,オレンジ	クラッカー/牛乳,お菓子	わかめ,豚肉,牛乳	クラッカー,米,うどん	にんじん,ねぎ,レタス,きゅうり,コーン,トマト,オレンジ	644kcal 18.7g 16.2g
24(月)	ご飯,赤魚の磯辺揚げ,スパゲティサラダ,かぼちゃの味噌汁	昆布/牛乳,バナナきな粉	赤魚,あおのり,ツナ缶,牛乳,きな粉	米,薄力粉,大豆油,スパゲティ,マヨネーズ,砂糖	きゅうり,コーン,かぼちゃ,ねぎ,バナナ	592kcal 20.6g 16.5g
25(火)	ご飯,チンジャオロース,春雨サラダ,わかめスープ	ウエハース/牛乳,人参蒸しパン	牛肉,わかめ,牛乳	米,砂糖,はるさめ,和風ドレッシング,ホットケーキミックス	ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,きゅうり,にんじん,コーン,レーズン	627kcal 20.4g 17.4g
26(水)	ご飯,鶏肉の竜田揚げ,シーザーサラダ,パンブキンポタージュ,プチクレープ	クッキー/牛乳,シュウクリーム	鶏肉,ベーコン,牛乳	クッキー,米,砂糖,かたくり粉,大豆油,シュウクリーム	キャベツ,きゅうり,コーン,かぼちゃ	734kcal 25.2g 30.3g
27(木)	ご飯,ホキのコーンマヨ焼,ほうれん草ののり and え,ポトフ風スープ	オレンジ/牛乳,ピザトースト	ホキ,あおのり,ウインナー,牛乳,ベーコン	米,マヨネーズ,砂糖,じゃがいも,食パン	オレンジ,コーン,ほうれんそう,にんじん,ピーマン	629kcal 25.1g 21.7g
28(金)	ミートソーススパゲティ,ミラノ風チキン,グリーンサラダ,フルーツ杏仁(イタリアメニュウ)	ゴーフレット/牛乳,フルーツヨーグルト	合い挽き肉,鶏もも肉,チーズ,牛乳,ヨーグルト	スパゲティ,砂糖,パン粉,大豆油	ピーマン,にんじん,レタス,きゅうり,ブロッコリー,バナナ,みかん缶,パイン缶,もも缶,りんご	806kcal 35.3g 33.5g
29(土)	鮭ごはん,冷やしうどん,きゅうりの昆布和え,バナナ	ビスケット/牛乳,お菓子	さけフレーク,豚肉,刻み昆布,牛乳	米,うどん	レタス,きゅうり,トマト,にんじん,バナナ	685kcal 19.6g 19.3g
31(月)	ご飯,ハヤシライス,コールスローサラダ,りんご	きな粉せんべい/牛乳,オレンジゼリー	きな粉,牛肉,牛乳,ゼラチン	せんべい,砂糖,米,大豆油,マヨネーズ	にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,コーン,りんご,みかん缶	699kcal 20.1g 27.1g

月平均栄養価 エネルギー 677kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.8g



夏を元気に過ごしましょう♪



梅雨明けから急に暑くなり、猛暑が続いています。
日差しも強くなり、汗もたくさんかく季節です。夏バテや熱中症にも気をつけましょう。
夏が旬のピーマンには、ビタミンがたっぷり含まれていて、夏バテを防ぐ効果があります。
苦くてピーマンが苦手という子が多いかもしれませんが、ピーマンはお肉との相性が良いので、チンジャオロースや細かく刻んでハンバーグの具材にすることで、食べやすくなります。
ひと工夫を加えて、ピーマンをおいしくいただきましょう！

★夏バテ対策★

- 水分補給...汗をかいてそのままでは脱水症状になります。
水やお茶を飲まないときは、薄めたスポーツドリンクでもOK!
- 食事 ...夏は暑く、普段よりエネルギーを消費しやすいので、その分しっかりと補給しましょう!
- 睡眠 ...体力が奪われやすくなるので、お昼寝を含めてしっかりとした休息を!



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ の栄養価です。朝おやつは含まれません。
献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。(株)福岡県南部給食センター