令和2年度　**8月分**　**小学校給食予定献立表（広田小学校）**　鴻巣市教育委員会

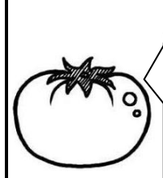
日曜	こんだてめい	食品のしゅるい エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり)	調味料	エネルギー / たんぱく質
21 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			619 / 22.2 / 14%
	チキンライス	こめ あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン	スープストック 塩 ケチャップ 酒	
	チーズオムレツ		チーズオムレツ			
	いろどりやさいスープ	じゃがいも	ミートボール	たまねぎ キャベツ きパプリカ にんじん パセリ	しょうゆ スープストック 塩 こしょう	
	かくこうデザート	レモンゼリー				
㉔ 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614 / 23.4 / 15%
	ごはん	こめ				
	ふたにくとあつあげのオイスターいため	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ	しょうが ねぎ にんにく ピーマン キャベツ にんじん しめじ	しょうゆ 酒 オイスターソース	
	わかめトマトスープ	ごま ごまあぶら	わかめ かまぼこ	たまねぎ にら トマト	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
25 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			703 / 25.5 / 15%
	ナン	ナン				
	カレーミート	じゃがいも あぶら こむぎこ	ぶたにく レバーそぼろ ひよこまめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト	白ワイン トマトピューレ 塩 ウスターソース カレー粉 スープストック こしょう	
	アセロラポンチ	アセロラゼリー		パイン みかん おうとう こんにゃくダイスレモン		
㉖ 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			603 / 21.0 / 14%
	キムチチャーハン	こめ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんじん にら たけのこ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ	
	はるまき	あぶら	はるまき			
	だいこんとしめじのちゅうかスープ	ごま	とりにく とうふ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	中華だし 塩	
	なし（1／4）			なし		
㉗ 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			608 / 28.5 / 19%
	ごはん	こめ				
	あじのしおやき		あじのしおづけ			
	ゴーヤーチャンプルー（沖縄県の郷土料理）	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	ゴーヤー だいずもやし	酒	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ	かつおさばだし	
28 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			660 / 26.5 / 16%
	くろパン	くろパン				
	おさかナッツ	あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ	ホキでんぷんつき	ピーマン きパプリカ	しょうゆ 豆板醤 ケチャップ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ	
㉛ 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			698 / 24.7 / 14%
	ごはん	こめ				
	マーボーなす	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ ピーマン	豆板醤 しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう	
	ごもくスープ	はるさめ ごま	とりにく うずらたまご	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	
	ミックスナッツ	ミックスナッツ（ピーナッツ・カシューナッツ・アーモンド・ガルバンゾー）				



8月31日は、野菜の日です！

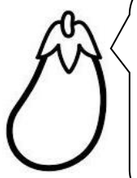
まだまだおいしい夏野菜を、給食でも多く取り入れています。みずみずしい夏野菜には、汗で失われた体の水分を補う働きがあります。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、体の調子を整えてくれるビタミンA、ビタミンCが多く含まれています。代表的な夏野菜を紹介します。ぜひ、ご家庭でも、夏野菜を使った料理を取り入れてみてください。



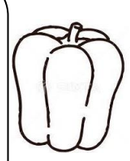
トマト

真っ赤な色には、リコピンが多く含まれていて、老化防止や、病気予防に効果があります。



なす

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化作用のあるナスニンが多く含まれています。



ピーマン

熱に強いビタミンCが多く含まれています。繊維に沿って、縦に切ることで苦みを抑えることが出来ます。

夏休みが終わり、２学期が始まりました。まだまだ残暑があり、熱中症にも気をつけたい時期です。暑さに負けないためにも、規則正しい生活をし、朝昼夕ごはんをしっかり食べ、生活リズムをくずさないように過ごしましょう。

規則正しい生活を心がけ、元気に活動しましょう

気をつけたい夏の生活リズム！できているかな？６つのポイント！

早寝早起き



体内時計が狂うと**イライラ**につながります。太陽の光を浴びて目を覚ましましょう。

決まった時間に食事

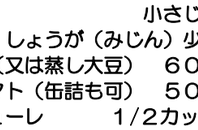
間食ばかりでごはんが食べられないと**夏バテ**になってしまいます。

トイレ

排便ができるのは健康のしるしです。朝食をしっかりとって**朝トイレ**に行きましょう。

適度な運動

夜ぐっすり眠れるように**適度に**体を動かしましょう。



水分補給



部屋の中でも**熱中症**になります。水、麦茶、スポーツドリンクなどでこまめに水分を補給しましょう。

冷たいものをとり過ぎない





冷たいもののとり過ぎは、腹痛や食欲が落ちる原因になります。

暑さに負けないようにするには？

たんぱく質

良質なたんぱく質補給に肉・魚・卵・大豆製品など

夏場に不足しがちな**ビタミンB1**を含む**豚肉**や**大豆**がおすすめです。

ビタミン・ミネラル

ビタミン補給に**野菜や果物**など
ミネラル補給に**牛乳や海藻**など

ビタミンやミネラルは**汗と一緒に流れていく**のでたっぷりとりましょう。



食欲のわかないときは**香辛料**のきいたものや**すっぱい**ものを試してみるのもいいですね。



暑さに負けない！スタミナたっぷり！カレーミート

○材料（４人分）

豚ひき肉	２００ｇ
鶏レバーペースト	大さじ２
赤ワイン	小さじ１
玉ねぎ（粗みじん）	１/２個
にんじん（粗みじん）	１/２本
じゃがいも（粗みじん）	大１個
ピーマン（粗みじん）	１個
炒め油	小さじ２
にんにく、しょうが（みじん）	少々
ひよこ豆（又は蒸し大豆）	６０ｇ
カットトマト（缶詰も可）	５０ｇ
トマトピューレ	１/２カップ
ウスターソース	大さじ２
カレー粉	小さじ１弱
薄力粉（ふるう）	大さじ１
コンソメ	小さじ１

○作り方

①フライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを炒めて香りを出します。
②豚肉、レバー、赤ワイン、カレー粉を加えてよく炒めます。
③玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ひよこ豆、ピーマンの順に炒めます。
④コンソメ、カットトマト、トマトピューレ、ウスターソース、塩、こしょうで味を調え、薄力粉を振り入れて２０分くらい煮込みます。

※８月２５日（火）の給食にでます。
ナンやパンにつけたり、ご飯にかけても美味しいです。

