

日付	8月29日(火)	30日(水)	31日(木)	
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	
	[ポトフ] ウインナー 20 じゃがいも 66 たまねぎ 55 にんじん 16 しめじ 6 しお 0.6 こしょう 0.03 ポークフィヨン(袋) 5 水 50	[夏野菜のカレーシチュー] 牛肉 20 かぼちゃ 18 なす 14 たまねぎ 35 にんじん 11 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03	[やきスパゲティ] 豚肉 20 ちくわ 10 ☆スパゲティ 25 にんじん 16 キャベツ 53 たまねぎ 33 いため油 2 しお 0.3 こしょう 0.03 トンカツソース 5 ウスターソース 6 粉かつお 0.5	
	[枝豆コーン] むき枝豆 20 ホールコーン 20	☆カレールー(小麦) 12 水 105	[かきたま汁] ☆たまご 13 冷凍とうふ 15 青ねぎ 2 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 かたくり粉 0.6 だしこんぶ 0.6 けずりぶし 1 水 90	
	[ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[棒棒鶏サラダ] ささみフレーク 15 キャベツ 33 きゅうり 10 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	[ミニフィッシュ] ミニフィッシュ 1袋	
	[ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋			
	エネルギー(kcal)	677	599	550
	たんぱく質(g)	23.8	21.3	26.7
	塩分(g)	2.0	2.2	2.7

夏野菜で夏を元気に過ごそう!

☆色々な夏野菜☆

1日350gの野菜を食べると健康に良いと言われています。
体調をくずしやすいこの季節は、特に意識して野菜を食べましょう。



かぼちゃ
カロテンとビタミンEが豊富。
肌や粘膜を丈夫にする。



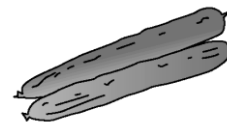
なす
水分が多く、身体の熱を冷ます働きがある。



トマト
トマトには体の調子を整え、夏風邪に負けない抵抗力をつけるビタミンA、Cが豊富。



オクラ
オクラのネバネバ成分が胃腸の調子を整える。
カルシウム、鉄、カロテンなどを多く含んでいて、栄養価も高く、夏バテ予防に最適。



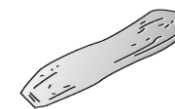
きゅうり
90%以上が水分で利尿作用があり、むくみ、のぼせを改善する。



とうがん
水分が多く、利尿作用、むくみ、のぼせの改善効果がある。
「冬瓜」と書くのは冬まで貯蔵できるため。



ゴーヤ
ゴーヤの苦味成分が血管を丈夫にする。
ビタミンCも多く、疲労回復に有効。



ズッキーニ
ズッキーニはかぼちゃの仲間。
ビタミンCやカロテンが豊富。
肌や粘膜を保つビタミンB2も多く含む。



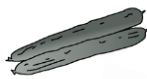
ピーマン
ピーマンには、カロテンやビタミンCが豊富。
ビタミンCは熱に弱いですが、ピーマンは果肉が厚いため、加熱しても損失しにくいのが特徴。



～献立紹介～ 8月30日(水) 棒棒鶏(バンバンジー) サラダ

〈材 料〉

- ささみフレーク 100g
- キャベツ 200g
- きゅうり 60g
- にんじん 40g
- いため油 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々



〈分量〉(大人4人分)

〈切り方〉

- キャベツ…1センチたんざく切り
- きゅうり…縦3本斜め切り
- にんじん…せん切り

〈作り方〉

- ①フライパンを熱し油を入れ、にんじん、キャベツ、ささみフレーク、きゅうりの順で炒め、塩こしょうし、仕上げる。
★水が出たら捨てる。

◎給食では、ごまドレッシング1袋をかけて食べます。
家庭では、好みのドレッシングで、あえてもおいしいです。

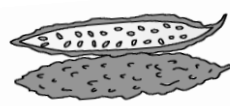
棒棒鶏とは、細く切ったむし鶏に、ごまのソースをかけた、四川料理です。
四川料理は辛いのが特徴ですが、給食の棒棒鶏は食べやすく作っています。
棒棒鶏に棒の字が使われているのは、昔は鶏肉が硬かったため、焼いたり蒸したりした鶏肉を棒でバンバンたたいて柔らかくしたことから棒の字が使われたと言われています。

☆今月の給食に使っている夏野菜☆

なす
(7月3日)
(8月30日)



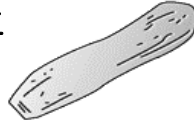
ゴーヤ (7月4日)



かぼちゃ
(7月4日)
(8月30日)



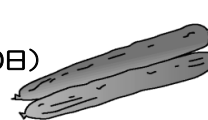
ズッキーニ
(7月13日)



ピーマン
(7月19日)



きゅうり
(8月30日)



夏野菜は
おいしいよ!

