

8月 給食だより

令和元年7月25日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

暑さはまだまだ続きますが、冷たい物の飲み過ぎに注意し、たっぷりの睡眠とバランスのとれた食事を心掛け暑さに負けない身体をつくりましょう。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみよう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に!

野菜の収穫・・・楽しんでいま

畑や、教室前のプランターで育てているきゅうり、なす、トマト、ピーマン、とうもろこしなどの野菜が大きくなっています。

毎日の給食にもみんなが収穫してくれたたくさんの野菜を使っています。毎日水をあげて育てた野菜の味は特別のおいしさですね。

【夏野菜のじゃこ炒め】



《材料》5人分

| | |
|---------|----------|
| ピーマン | ..75g |
| 赤パプリカ | ..70g |
| 人参 | ..50g |
| ちくわ | ..50g |
| ちりめんじゃこ | ..20g |
| しょうゆ | ..大さじ1/2 |
| みりん | ..大さじ1/2 |
| ごま油 | ..適量 |

《作り方》

- ① ピーマン・パプリカは、種、わたをとって千切りにする。
- ② 人参も千切り、ちくわは半月切りにする。
- ③ なべを熱しごま油をひき、硬い野菜から、炒める。
- ④ じゃこを入れてさっと炒めたら調味料を入れて全体をからませる。

8月 給食献立予定表

| 日 | 曜日 | 行事 | 献立名 | 手作りおやつ | 材料 (調味料・だし等を除く) | 備考 |
|----|----|-------------------------|--|------------|---|--------|
| 1 | 木 | | すぶた・くだもの さんしょくおひたし | こうやどうふのケーキ | 豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸・パイン缶・土生姜・ほうれん草・もやし ちくわ・ごま・高野豆腐・小麦粉・卵・アーモンド・バター・牛乳・レモン・ベーキングパウダー | |
| 2 | 金 | | なつやさいカレー・くだもの キャベツサラダ | ヨーグルト | 牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・なす・かぼちゃ・カレー・キャベツ きゅうり・コーン・わかめ・ちりめん・ごま・スキムミルク・いちごジャム | |
| 3 | 土 | | ひやしちゅうか・くだもの あじつけれり | | 中華めん・ハム・わかめ・もやし・人参・卵・きゅうり・トマト | ※ご飯少なめ |
| 4 | 日 | | | | | |
| 5 | 月 | お話し会 | すきやきふうに・くだもの ゆでたまご | | 牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにゃく ・焼き麩・焼き豆腐・ねぎ・えのき・もやし・卵 | |
| 6 | 火 | 和太鼓 | さかなのフライ(タルトソース)・トマト もやしときゅうりのサラダ・くだもの | チーズケーキ | メルルーサー・小麦粉・卵・パン粉・きゅうり・玉ねぎ・トマト・もやし きゅうり・ハム・クリームチーズ・生クリーム・小麦粉・砂糖・卵・バター・レモン | |
| 7 | 水 | 体操教室 | オムレツ・くだもの スパゲッティサラダ | こまつなケーキ | ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ほうれん草・卵・チーズ・牛乳・コンソメ・スパゲッティ きゅうり・ハム・マヨネーズ・小松菜・ヨーグルト・卵・小麦粉・ベーキングパウダー・甘納豆 | |
| 8 | 木 | 誕生会 | わふうハンバーグ・くだもの にんじんグラッセ・トマト・キャベツ | プリン | 合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・トマト・キャベツ 人参・バター・プリンミックス・牛乳・みかん缶・ホイップ | |
| 9 | 金 | 避難訓練 | うのはな・くだもの ほうれんそうのおひたし | | 豚肉・おから・ちくわ・油揚げ・人参・干し椎茸・大根・ごぼう 板こんにゃく・青ねぎ・ほうれん草・もやし・花かつお | |
| 10 | 土 | | ぶたじる・くだもの こまつなのおひたし | | 豚肉・大根・人参・さつま芋・豆腐・板こんにゃく・ちくわ・青ねぎ 小松菜・わかめ・ちりめん・かつお | |
| 11 | 日 | | | | | |
| 12 | 月 | | | | | |
| 13 | 火 | | やしそば・くだもの みそしる | | 豚肉・やしそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ ピーマン・花かつお・紅生姜・豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ | ※ご飯少なめ |
| 14 | 水 | | ハヤシライス・くだもの チーズ | | 牛肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ハヤシライスの素 チーズ | |
| 15 | 木 | | そうめん・くだもの のりのつくだに | | そうめん・卵・きゅうり・わかめ・人参・ハム 海苔佃煮 | ※ご飯少なめ |
| 16 | 金 | | さんしょくどん・くだもの みそしる | | 卵・合挽ミンチ・ほうれん草・人参・ごま・ごま油 じゃがいも・わかめ・玉ねぎ・油揚げ | |
| 17 | 土 | | スパゲティ・くだもの やさいスープ | | スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・マッシュルーム トマトケチャップ・キャベツ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウインナー | ※ご飯少なめ |
| 18 | 日 | | | | | |
| 19 | 月 | 茶道教室 | さかなのアーモンドやき マゼドアンサラダ・くだもの | | メルルーサー・小麦粉・卵・アーモンド・さつまいも・人参 きゅうり・チーズ・ハム・マヨネーズ・ヨーグルト・スキムミルク | |
| 20 | 火 | | こうやどうふのオランダに・くだもの こまつなとひじきのあえもの | ヨーグルト | 豚肉・高野豆腐・青ねぎ・人参・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉 小松菜・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま・スキムミルク・いちごジャム | |
| 21 | 水 | おひさま文 庫(5歳児) | にくじゃが・くだもの きゅうりのすのもの | ごまクッキー | 牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・ちくわ・いんげん・きゅうり・わかめ ごま・ちりめん・小麦粉・アーモンド・砂糖・牛乳・バター・ごま・ベーキングパウダー | |
| 22 | 木 | | マーボーなす・くだもの ちくわのしょうがに | オレンジゼリー | 豚ミンチ・なす・玉ねぎ・人参・土生姜・青ネギ・ちくわ ちくわ・生姜・オレンジジュース・寒天 | |
| 23 | 金 | ECC | とりのこうみやき・くだもの ちんげんさいのソテー | | 鶏肉・玉ねぎ チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン | |
| 24 | 土 | こころあつた か交流会(5 歳児) | カレーうどん・くだもの チーズ | | うどん・豚肉・うす揚げ・玉ねぎ・人参・青ねぎ チーズ | ※ご飯少なめ |
| 25 | 日 | | | | | |
| 26 | 月 | | さげのマヨネーズやき きのこサラダ・くだもの | わらびもち | 鮭・玉ねぎ・キャベツ・人参・わかめ えのき・しめじ・ベーコン・レモン汁・わらび餅粉・きなこ | |
| 27 | 火 | 和太鼓 | なすのはさみやき・くだもの はるさめのすのもの | ちんすこう | なす・合挽ミンチ・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳・片栗粉・春雨・きゅうり 人参・わかめ・ハム・ごま・小麦粉・ラード・砂糖・黒ゴマ・塩 | |
| 28 | 水 | 体操教室 | からあげ・くだもの ポテトサラダ | ラスク | 鶏肉・片栗粉・土生姜・じゃがいも・人参・きゅうり ハム・卵・マヨネーズ・パン・バター・生クリーム・アーモンド | |
| 29 | 木 | | だいずとひじきのいりに こまつなのおひたし・くだもの | | 豚肉・大豆・ちくわ・油揚げ・人参・ひじき・いんげん・ごぼう れんこん・干し椎茸・糸こんにゃく・小松菜・わかめ・ちりめん・かつお | |
| 30 | 金 | | かぼちゃコロッケ・くだもの せんぎりやさい・トマト | | 合挽ミンチ・じゃがいも・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリーンピース コーン・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ・人参 | |
| 31 | 土 | | けんちんじる・くだもの ほうれんそうのごまあえ | | 大根・人参・里芋・生椎茸・牛蒡・豆腐・しめじ・油あげ・青ねぎ ほうれん草・もやし・ごま | |