

給食だより 8月

2019.8.1

幌北ゆりかご保育園

先日の夏祭り、おつかれさまでした！暑いなか、たくさんのお手伝いも、ありがとうございます。おかげさまで、ほとんどの品を完売することができたようです！

全国合研に行かれる時野谷さん、西久保先生、頑張ってきて下さい！！

	主食	副食	午後のおやつ
1 木	肉味噌スパゲティ	お茶 ココロサラダ	コーンライス プチスティック こんぶ
2 金	わかめごはん	汁(大根・油揚げ) 甘酢きゅうり ホッケ生巻焼き キャバツののり炒め	ほろけつケーキ ワッフル すりめ
3 土	冷麦	とん肉と野菜の煮物 トマト	おかし 果物
5 月	ごはん	汁(大根・玉ねぎ) 白菜とエノキの磯あえ 焼き魚(サバ) じゃまうめ	きなこスコーン 煮干し きかん棒
6 火	えびらごはん	汁(厚揚げ・キャバツ) ツナと大根の煮物 もやしのみじん	レーズンパンケーキ おかし 果物
7 水	中華丼	お茶 干草煮、 トマト	ジャガ芋焼きたんこ のりせんべい すりめ
8 木	ミートソーススパゲティ	お茶 チーズサラダ	ゆでとうもろこし ほろけつケーキ スイカ
9 金	ごはん	汁(白菜・玉ねぎ) ほうれん草五目ごまあえ 魚の照り焼き 煮豆	おかし 果物
10 土	五目冷麦	大根えびら煮 甘酢きゅうり	おかし 果物
13 火	冷やしわかめうどん	野菜の旨煮、 トマト	ドーナツ 三色せんべい こんぶ
14 水	冷麦	芋の煮、ころがし きゅうりの味噌マヨネーズ	ワッフル こんにゃく
15 木	おにぎり	お茶 スティックきゅうり トマト	うの花あげ 干し芋 すりめ
16 金	ごはん	汁(白菜・キャバツ) 大根ゆかりあえ 焼き魚(サマ) ひじき炒め	カップケーキ きなこせんべい 煮干し
17 土	冷麦の肉味噌がけ	高野豆腐とわかめの煮物 トマト	おかし 果物
19 月	わかめごはん	汁(大根・玉ねぎ) トマト ホッケ照り焼き 芋の煮、ころがし	ドーナツ プチスティック すりめ
20 火	パン	夏野菜スープ チリコンカン ブロッコリーマヨネーズ	おかし 果物
21 水	五目ごはん	汁(豆腐・わかめ) きゅうりの中華あえ 野菜と厚揚げの旨煮 ミニトマト Xロン	ベジかん こんぶ セリリー
22 木	納豆スパゲティ	お茶 肉じゃが	ゆかりおにぎり 星のせんべい すりめ
23 金	ごはん	汁(キャバツ・白菜) きゅうりとわかめの酢の物 ツナ味噌煮 インゲン炒め	サンドイッチ のりせんべい 煮干し
24 土	冷やしわかめうどん	ジャガ芋えびら煮 甘酢きゅうり	おかし 果物
26 月	ごはん	汁(キャバツ・大根) おき焼き風煮、ズッキーニステーキ	レーズンパン きかん棒 煮干し
27 火	パン	かぼちゃミニチュー 魚の旨焼き カリフラワー	ゆでとうもろこし 芋けんぴ Xロン
28 水	ごはん	汁(白菜・しめじ) とん肉と豆腐ののり炒め (ほうれん草納豆あえ)	干し芋 枝豆 スイカ
29 木	夏野菜カレー	お茶 キャバツとジャコの炒め物	トマトパン ベジせん すりめ
30 金	ゆかりごはん	汁(大根・玉ねぎ) 大根とゆかりの炒め煮 焼き魚(サマ) きゅうり中華あえ	ほろけつケーキ うの花あげ こんぶ
31 土	五目冷麦	かぼちゃえびら煮 甘酢大根	おかし 果物



8月の予定

- 13日(火)
- 14日(水)
- 15日(木)

お休みの協力日
ご協力をお願いします！！

21日(水)

8月のお誕生会

8月は、野菜摂取強化月間です。
そこで、給食で人気のあじの野菜のメニューを紹介しまあ！！
簡単にできて、さっぱりと食べられる280なので、ぜひ作って下さい！！



もやしのみじん

- 材料(子ども5人分)
 - ・もやし 100g
 - ・小松菜 50g(1匳くら)
 - ・人参 5g(お好みの量で！)
 - ・しょうゆ 5g
 - ・ごま油 2g
 - ・ごま油 2g
 - ・白いりごま 4g
- ★合わせておく

- 作り方
- ①もやしと小松菜は食べやすい大きさに切り、人参は4切りにしてみじん切りにする
- ②①を全部混ぜ、★を和えて完成！

毎月1日は野菜の日・8月は野菜摂取強化月間

野菜をもっと食べましょう！

あなたは、野菜料理を1日に何皿食べていますか？
子どもは成人の1/2～2/3量です！
成人の1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で、野菜のおかず5皿程度に相当します。
平成28年に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は平均288gでした。目標の350gまではあと約60g。野菜のおかず1皿程度です。
野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、「血糖値の上昇を穏やかにする」「コレステロールの吸収を抑える」といった働きが期待できることから、生活習慣病予防に効果的です。
いつものお食事に野菜のおかずをもう1皿プラスして、より健康に、食卓を豊かにしてみませんか？

甘酢きゅうり

- 材料(子ども5人分)
 - ・きゅうり ... 1本(100g)
 - ・りんご酢 ... 大さじ1(15g)
(普通の酢でもOK)
 - ・さとう ... 小さじ2と1/2(7g)
- 作り方
- ①きゅうりをスティック状に切り、さつと茹でる。
 - ②りんご酢とさとうを火にかけて沸かす。
 - ③①を②に漬けて完成！

