



# 給食だよ!



	月	火	水	木	金	土
昼食	(1日) 味噌焼肉 バンバンジー 中華スープ	(2日) 流しそうめん 	(3日) とうもろこしご飯 チンジャオロース わかめサラダ スッキーニのスープ	(4日) 鶏肉の甘辛煮 かぼちゃグリル トマト味噌汁	(5日) 魚のピザ焼き きゅうりの酢の物 わかめの味噌汁	(6日) とほろ丼 豚汁 果物
おやつ	コーンおむすび	お祭りおやつ・牛乳	鮭おむすび	フルーツポンチ・牛乳	とほろおむすび	お菓子
昼食	(8日) トマトハンバーグ きゅうりとツナのサラダ 豆腐の味噌汁	(9日) 魚の塩焼き パプリカとツナのきんぴら 夏野菜豚汁	(10日) カレーうどん トマトサラダ 豚肉のソテー	(11日) 	(12日) おにぎり弁当の日 	(13日) 希望保育
おやつ	たくあんおむすび	カナッペ・牛乳	きのこピラフ		お菓子	お菓子
昼食	(15日) 希望保育	(16日) 魚のマヨコーン焼き 大根の酢の物 なすの味噌汁	(17日) わかめうどん 豚肉となすの味噌炒め ゆでとうもろこし	(18日) タンドリーチキン パプリカのおかか和え 春雨スープ	(19日) 魚の磯辺焼き おくらの和え物 トマ玉スープ	(20日) 麻婆豆腐丼 中華スープ 果物
おやつ	お菓子	ひじきおむすび	うめおかかおむすび	枝豆パン・牛乳	ツナおむすび	お菓子
昼食	(22日) ツナ入り厚焼き玉子 夏野菜のカレー風味 (保小中連携献立) 玉ねぎスープ	(23日) お誕生日会 	(24日) ジャージャーそうめん 豚肉ときゅうりのソテー 冷やしトマト 	(25日) すやき (滋賀県メニュー) パプリカサラダ 夏野菜豚汁	(26日) 魚の竜田揚げ (保小中連携献立) ごぼうサラダ 青菜の味噌汁	(27日) 夕涼み会 
おやつ	梅じゃこおむすび	誕生日ケーキ・牛乳	お菓子	サラダパン・牛乳	枝豆おむすび	
昼食	(29日) ポークビーンズ コールスローサラダ 玉ねぎスープ	(30日) 魚のタルタル焼き トマトサラダ かぼちゃスープ	(31日) 茄子そうめん (香川県メニュー) 鶏肉のマーマレード焼 春雨ときゅうりのサラダ			
おやつ	チキンライスおむすび	人参蒸しパン・牛乳	あげぴっぴ			

## 8月の予定



- 8/2(火) 流しそうめん(白ご飯はいりません)
- 8/12(金) おにぎり弁当の日
- 8/13(土) 希望保育(おにぎり弁当の日)
- 8/15(月) 希望保育(おにぎり弁当の日)
- 8/23(火) 白ご飯はいりません
- 8/26(金) わかくさ交流会(白ご飯はいりません)



## 8月においしい益田の旬の食べ物

きゅうりには、たくさん水分が含まれているので体を冷やす働きがあり暑い夏にぴったりの野菜です。

きゅうりを切る前に、塩を振ってからまな板の上で転がして板ずりをすると色が鮮やかになり渋みも取れて美味しさが増します。

## 体を涼しくする夏野菜

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。

夏野菜で体を涼しく保ちましょう。



7月の食事の様子



おたんじょうび  
おめでとう!



おたんじょうび  
おめでとう!

