

ぱくぱくカレンダー

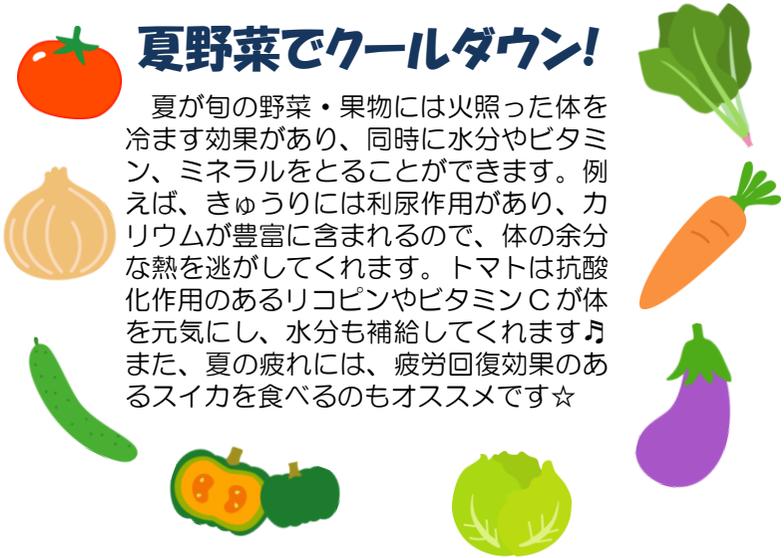
令和6年

ちゃやこどもえん



日ごとに暑さが厳しくなってきましたね。暑くなると寝苦しさから睡眠不足になりやすく、食欲も低下気味になります。夏はあっさりした料理や冷たい飲み物に偏りがちですが、食べるものが偏ると、カルシウムや鉄分・ビタミン不足になってしまいます。給食では、食欲が沸いてくるような調理の仕方・切り方・盛り付けを心掛けます♪

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------------|--|--------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ごはん ミネストラスープ ウィンナー キャベツサラダ | 茶飯 かぼちゃのそぼろ煮 大豆とわかめの酢の物 | ごはん 高野豆腐の卵とじ 和え物 くだもの | ごはん 魚のコーンフレーク揚げ 付け合せ ポテトスープ | 七夕サラダ寿司 そうめん汁 くだもの | 冷麺 小魚のごまがらめ くだもの |
| チーズドーナツ | 枝豆スティック | スイカ蒸しパン | わらびもち | スターゼリー | ♪お楽しみ♪ |
| 8 | 9 | 10 | ◆11◆ | 12 | 13 |
| 焼肉丼 もやしスープ くだもの | ごはん 豚肉と冬瓜のごま味噌煮 おひたし くだもの | ごはん チャンプルー 華風スープ くだもの | ごはん 魚の照り焼き 甘酢漬け なすの味噌汁 | パン タンドリーチキン 粉ふき芋 ジュリアンスープ | 焼きそば にらと豆腐のスープ くだもの |
| カルピスゼリー | じゃがボール | ピザトースト | 大学かぼちゃ | ロッククッキー | ♪お楽しみ♪ |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 海の日 | ごはん 五目汁 焼きししゃも ごま酢和え フルーツヨーグルト | ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ 豆乳スープ くだもの | ごはん 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 わかめのすまし汁 | ごはん 若鶏のから揚げ 付け合せ ※ごぼうスープ | 冷やしきつねぶっかけ きゅうりもみ くだもの |
| | | ラスク | ビスケットケーキ | とうもろこし | ♪お楽しみ♪ |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 夏野菜カレーライス ハワイアンサラダ くだもの | パン なすとポテトのミートソース焼き レタススープ くだもの | ごはん マーボー豆腐 ハンサンスー くだもの | ごはん 魚の和風マリネ 油揚げの味噌汁 くだもの | ごはん 挽肉のコーン蒸し 付け合せ マカロニスープ | そうめん なすの味噌炒め くだもの |
| ヨーグルトパフェ | アイスクリーム | 枝豆 | キャロットジャムサンド | ピーチケーキ | ♪お楽しみ♪ |
| 29 | 30 | 31 | 旬の野菜～オクラ～ | | |
| ごはん ワンタンスープ 中華炒め くだもの | ひじきごはん 夏野菜の炊き合わせ 玉葱の味噌汁 | 焼きラーメン わかめスープ くだもの | オクラ独特のねばねばした成分は、ガラクトサンなどの食物繊維です。便秘や下痢を予防し、コレステロールを下げる作用もあります。また、ビタミンB1はピーマンの3倍も含まれていて、夏の疲れた体の疲労回復にも効果です! | | |
| ごまだれ団子 | ロシアクッキー | パイシュー | | | |



夏野菜でクールダウン!

夏が旬の野菜・果物には火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルをとることができます。例えば、きゅうりには利尿作用があり、カリウムが豊富に含まれるので、体の余分な熱を逃がしてくれます。トマトは抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが体を元気にし、水分も補給してくれます♪また、夏の疲れには、疲労回復効果のあるスイカを食べるのもオススメです☆

☆レシピ紹介☆

18日登場!

～魚の香味焼き～

- 材料(4人分)**
- 生鮭…4切れ
 - しょう油…6g
 - みりん…小さじ1/2
 - 酒…小さじ1/2
 - ねぎ…15g
 - 生姜…10g
- 作り方**
- ①ねぎは小口切り、生姜はすりおろしておく。
 - ②☆の調味料と生姜・ねぎを混ぜ合わせる。
 - ③②と鮭を混ぜて漬け込む。
 - ④180℃に余熱したオーブンで20分焼いたら完成!



ねぎと生姜が効いて、とってもおいしいですよ☆