

# 令和2年8月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ（午後）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品	
3	月	鶏肉の照り焼 甘酢あえ そうめん汁	牛乳 クッキー	379	16.2	2.5	緑黄色野菜	
4	火	魚のみそ焼 かぼちゃとちくわの甘辛 みそ汁	番茶 えだまめ	259	19.6	2.1	いも類	
5	水	親子煮 ブロッコリーのごまあえ 果物	ミルク 小魚	292	23.3	1.6	海藻類	
6	木	ハヤシライス すき昆布の華風あえ 果物	ミルク ゆでとうもろこし	387	18	2.5	緑黄色野菜	
7	金	白身魚のキャロットソース きゅうりのゆかりあえ わかめ汁	牛乳 せんべい	291	16.2	1.8	種実類	
10	月	山の日						
11	火	豆腐と豚肉のうま煮 ごま酢あえ 果物	番茶 おにぎり	259	12.5	1.6	いも類	
12	水	魚の甘酢あえ 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	ヨーグルトあえ	334	16.9	1.7	緑黄色野菜	
13	木	お盆 						
14	金							

## 食中毒を予防しよう

夏場は、細菌が増殖しやすく食中毒が起こりやすくなります。食中毒を予防して夏の食事を楽しみましょう。

### 食中毒を予防する調理のポイント

1 調理前によく手を洗う



2 野菜は流水でよく洗い、土などをしっかり落とす



3 要冷蔵の食材は調理の直前まで冷蔵庫へ



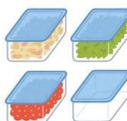
4 生肉・生魚は、生で食べる野菜の後で使用し、まな板は洗って、熱湯をかけておく



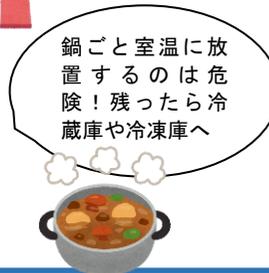
5 食材の中心までしっかり加熱する



6 出来上がった料理をすぐに食べないときは、小分けにし、粗熱をとってから冷蔵庫で保管する



7 残った料理を温め直す場合は中までしっかり加熱する



8 時間がたち過ぎていたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる



# 令和2年8月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
17	月	夏野菜と豚肉の揚げ煮 小松菜のサラダ ごま塩	ミルク せんべい	357	16.7	1.5	魚介類
18	火	ハンバーグ アスパラサラダ やさいスープ	果物 チーズ	301	16.4	1.6	いも類
19	水	いかの照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	300	18.4	1.9	果物
20	木	お好み献立					
21	金	鶏肉のトマトソース煮 三色ひたし 果物	ミルク せんべい	383	19.4	1.7	大豆、大豆製品
24	月	マーボーなす かぶのゆかりあえ 果物	牛乳 ゆでじゃが	327	15.1	1.3	緑黄色野菜
25	火	かぼちゃのそぼろ煮 変わり棒々鶏 果物	番茶 おにぎり	338	11.2	1.5	大豆、大豆製品
26	水	魚のみそ焼 じゃがいもの和風サラダ みそ汁	ミルク 果物	271	22.8	2.0	緑黄色野菜
27	木	カレーコロッケ きゅうりの華風漬 トマトスープ ごま塩	牛乳 サンドパン	441	15.2	2.1	魚介類
28	金	焼肉風 きゅうりの浅漬 みそ汁	乳酸菌飲料 せんべい	314	16.6	1.6	海藻類
31	月	夏野菜のカレー おひたし 果物	牛乳 あられ	349	13.5	2.2	大豆、大豆製品

## 旬の家庭料理

### なすの肉挟み焼き

【材料】(4人分)

なす 4個  
 豚小間切れ肉 200g  
 塩・こしょう 少々  
 油 大さじ2  
 酒 大さじ1  
 しょうゆ 小さじ1



【作り方】

- ① なすは縦4等分にスライスし、水にさらす。
- ② 豚小間切れ肉に塩・こしょうをまぶす。
- ③ なす2枚で②を挟む。
- ④ フライパンに油を入れ、③を並べておき、両面を中火で焼く。
- ⑤ なすがしんなりしてきたら、酒を加えて、ふたをして、弱火で肉にしっかり火が通るまで焼く。
- ⑥ 火を止める前に、しょうゆをさっと回し入れる。

ひき肉、ハム、チーズなどを挟んで焼いてもおいしいよ！

## 地元の旬はおいしい！

夏

なす

新潟県は、なすの出荷量も消費量も全国的に多い県です。

三条市内では主に大島地区でのハウス栽培が盛んです。このなすは皮が柔らかく、アクも少ないため、和洋中どんな料理でもよく合います。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』は手作りのふりかけです。
- ☆ 保育所ではごはんが食べやすいように献立を工夫しています。
- ☆ 都合により献立やおやつが変更になることがありますので、御了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対する御質問や御希望は健康づくり課 食育推進室まで Tel34-5448