

# 令和5年 8月 給食だより (前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価 (上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
1	火	果物	ごはん	魚のみそ焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 せんべい	298	21.5	1.8	緑黄色野菜
						421	20.6	1.5	
2	水	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐のカレーマーボー 小松菜サラダ 果物	番茶 おにぎり	304	12.8	1.6	魚介類
						473	16.1	1.5	
3	木	ヨーグルト	ごはん	白身魚のキャロットソース おひたし キャベツスープ	ミルク クッキー	280	16.6	1.7	海藻類
						428	19.7	1.6	
4	金	牛乳 せんべい	ごはん	パワフル夏やさい丼 わかめサラダ 果物	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	314	13.8	1.1	種実類(ごま)
						495	17.8	1.2	
7	月	果物	ごはん	鶏肉のトマトソース煮 ハムのマリネ ごま塩	牛乳 せんべい	365	16.0	1.7	大豆・ 大豆製品
						471	16.3	1.3	
8	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚の照焼 すき昆布の華風あえ みそ汁	フルーチェ	260	16.9	1.7	緑黄色野菜
						438	19.4	1.5	
9	水	乳酸菌飲料	ごはん	ツナ入りコロッケ きゅうりの浅漬 わかめスープ ふりかけ	牛乳 せんべい	292	10.9	2.0	種実類(ごま)
						439	13.5	1.6	
10	木	果物	ごはん	マーボーなす マカロニサラダ 果物	ヨーグルト	311	14.3	1.4	魚介類
						429	14.8	1.1	
11	金			☀山の日☀					

## ★☀夏野菜を楽しもう☀★

多くの施設では野菜作りの体験を行っています。子どもたちが一生懸命育てた夏野菜が採れ始めました。時々給食にも取り入れ、季節の味を楽しんでいます。自分たちが育てた野菜は、ひと味違いますね！



生長を一緒に観察する

「何色の花が咲く?」「何個実がついたかな?」など、施設や近所の畑などを一緒に眺めてみるのもいいですね。

大好きな料理にたっぷり

例えば、ピザに自分の好きな夏野菜をトッピングしたり、カレーに加えたりと、お気に入りの料理と一緒に作ってみてはいかが。

ご家庭でもお子さんと一緒に、こんな楽しみ方をしてみたいかが♪

そのまま丸ごと味わう

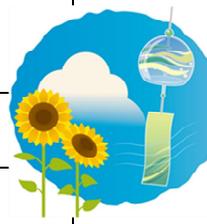
トマトやキュウリはまるごとがぶり!「どんな味がする?」「噛むとどんな音がする?」など、素材そのものを楽しんで♪

※月齢の小さいお子さんは誤嚥を防ぐため食べやすい大きさに



# 令和5年8月 給食だより（後半）

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価 (上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
14	月			お盆(希望保育)					
15	火			お盆(希望保育)					
16	水			お盆(希望保育)					
17	木	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー豆腐 おひたし ごま塩	牛乳 クッキー	291 466	14.1 17.7	1.3 1.2	海藻類
18	金	果物	ごはん	ハヤシライス ツナサラダ 果物	乳酸菌飲料 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	338 467	11.7 13.0	2.1 1.8	大豆・ 大豆製品
21	月	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉の照り焼 はるさめサラダ アスパラと卵のスープ	ヨーグルト	272 482	15.5 18.9	1.7 1.5	いも類
22	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 ごまあえ 夏しょうゆとん汁	牛乳 果物	271 460	20.3 22.8	1.6 1.4	海藻類
23	水	果物	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 グリーンサラダ ピーマン入りしそみそ	ミルク せんべい	319 436	16.2 16.8	1.7 1.4	大豆・ 大豆製品
24	木	乳酸菌飲料	ごはん	ハンバーグ きゅうりのゆかりあえ やさいスープ	牛乳 クッキー	333 462	16.2 17.6	1.7 1.4	緑黄色野菜
25	金	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 変わり棒々鶏 果物	番茶 おにぎり	291 463	14.4 17.4	1.3 1.2	魚介類
28	月	牛乳 せんべい	ごはん	焼肉風 かぶのゆかりあえ 果物	牛乳 ゆでじゃが	306 488	15.0 18.6	1.2 1.1	海藻類
29	火	果物	ごはん	魚の照り焼 切干大根のやきそば風 みそ汁	ミルク サンドパン	350 485	24.1 23.7	2.0 1.7	種実類(ごま)
30	水	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のたつた揚 磯香あえ すまし汁	牛乳 せんべい	314 467	17.4 19.8	1.6 1.4	いも類
31	木	牛乳 クッキー	ごはん	【おやさいの日献立も】 夏やさいカレー フレンチサラダ 果物	番茶 以上児:えだまめ 未満児:せんべい	294 509	11.9 14.0	2.2 1.9	魚介類

## こまめな水分補給を

子どもは自分で意識して水分補給をすることが難しいため、大人が管理する必要があります。喉の渴きをうったえなくても、声をかけてこまめに水分を摂らせましょう。

## ピーマン入りしそみそ

★夏やさいを楽しむ給食メニューご紹介★

### 【材料 10人分】

ピーマン(みじん切り) 1個  
青じそ(みじん切り) 10枚  
油 炒め用  
★味噌 30g(大さじ1と2/3)  
★砂糖 20g(大さじ2強)  
★酒・みりん 10g(各小さじ2)

### 【作り方】

①フライパンに油をしき、ピーマン、青じそを焦げないように弱火で炒める。  
②全体的にしんなりしたら、★を混ぜ合わせたものを加え、焦げ付かないように混ぜながらもったりするまで火にかける。

