8月　こんだて表

令和8年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱいに遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

3日（月）
MILK
- こまつなとごぼうのサラダ
- ポテトとおこめのささみカツ
- むぎごはん
- なつけんちんじる

エネルギー 501kcal　塩分 1.9g

4日（火）
MILK
- じゃがいものそぼろに
- さけのしろしょうゆやき
- むぎごはん
- キャベツのしろみそしる

エネルギー 526kcal　塩分 2.2g

5日（水）
MILK
- ハンバーグのトマトソースかけ
- バーガーパン
- キャベツのソテー
- かぼちゃのサイコロスープ

エネルギー 584kcal　塩分 3.4g

6日（木）
MILK
- にしょくポテトフライ（未）しおゆでポテト
- ソフトめん
- グリーンサラダ
- トマトソース

エネルギー 585kcal　塩分 1.7g

7日（金）　お弁当の日

10日（月）　お弁当の日

11日（火）　祝日（山の日）

12日（水）　お弁当の日

13日（木）　お弁当の日

14日（金）　お弁当の日

8/7（金）～8/17（月）までの間は、給食センターのメンテナンスのため、給食はお休みになります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

17日（月）　お弁当の日

18日（火）《よっかむデー》
MILK
- カラフルドライカレーのぐ
- むぎごはん
- かいそうサラダ
- オニオンスープ

エネルギー 563kcal　塩分 2.6g

19日（水）《しょくいくのひ》
MILK
- さわらクリスピー
- しょくパン
- ポテトサラダ
- ジュリエンヌスープ

エネルギー 599kcal　塩分 2.9g

20日（木）
MILK
- とりとこんさいのひらつくね
- うどん
- キャベツのゆかりあえ
- ごもくうどんのしる

エネルギー 492kcal　塩分 2.1g

21日（金）
MILK
- ナムル
- ビビンバのぐ
- むぎごはん
- ちゅうかスープ

エネルギー 480kcal　塩分 2.0g

24日（月）
MILK
- いりどり
- かぼちゃコロッケ
- わかめごはん
- こまつなのすましじる

エネルギー 534kcal　塩分 2.7g

25日（火）
MILK
- コーンともやしのおかかあえ
- ぶたにくのしょうがやき
- むぎごはん
- もずくのみそしる

エネルギー 519kcal　塩分 1.7g

26日（水）
MILK
- おさかなナゲット 幼未1こ 幼以2こ 児2こ
- こがたバターロールパン
- フルーツのみかんゼリーよせ
- やきそば

エネルギー 601kcal　塩分 2.3g

27日（木）
MILK
- チンジャオロースー
- やきぎょうざ 幼1こ 児2こ
- むぎごはん
- はるさめスープ

エネルギー 469kcal　塩分 1.6g

28日（金）
MILK
- コロコロ肉じゃが
- さばのこうみやき
- むぎごはん
- なすのみそしる

エネルギー 590kcal　塩分 2.3g

朝ごはんを食べて 夏バテを吹き飛ばそう

- ●早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう。
- ●朝ご飯を食べましょう。
- ●タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

作ってみよう！

★☆給食メニュー☆★

カラフルドライカレー

<材料（4人分）>

・豚ひき肉	… 120g	・油	… 適量
・しょうが	… 少々	・水	… 適量
・にんにく	… 少々	（調味料）	
・塩	… 適量	・カレールウ	… 30g
・たまねぎ	… 200g	・ケチャップ	… 大さじ2
・にんじん	… 40g	・ソース	… 小さじ1
・水煮大豆	… 40g		
・ピーマン	… 15g		
・赤パプリカ	… 15g		
・黄パプリカ	… 15g		

<作り方>

①たまねぎ・にんじんは、粗めのみじん切り、ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカは1cm程度の角切り、水煮大豆はさっと洗っておく。

②熱した鍋に油を入れ、おろしたしょうが・にんにくを炒めて香りをだす。そこへ豚ひき肉・塩を入れて加熱をする。豚肉の色が変わったら、たまねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。全体に油が馴染んだら、水（約100ml）・水煮大豆を入れてフタをし、加熱をする。

③火が通ったら、ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカを加えて加熱をし、最後に調味料を入れて調味をしたら完成。

♪できあがりましたら、ごはんと共にお召し上がりください♪

※児童クラブは、牛乳の提供がありません。また、アレルギー対応はありません。

※入荷の都合で内容が変わることがあります。

※幼児園未満児は一部の献立が変わります。 6日（木）2色ポテトフライ→幼未：塩ゆでポテト

※3～5歳児の保育所における給与栄養摂取基準（日本人の食事摂取基準2025年版に基づく）（給食+おやつ）

・エネルギー量　585Kcal　・タンパク質　摂取エネルギーの13～20%　・脂質　摂取エネルギー量の20～30%　・食塩相当量　1.6g

※献立表に記載するエネルギーおよび塩分は幼児園（3～5歳児）の量です。

※裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。

★8/31分は次回号にて掲載をさせていただきます。