

給食だより



食育の日

8月の食育の日は箱の中身は何だった?
 ~夏野菜ver~
 をしました! 未満児さんには「レールか」
 むずかしかったようで、中身の見えない箱に
 手を入れたくないお友達が多数でした。お
 触って何の野菜かおぼえていけるのに名前が
 出てこなかったり、箱の中身を見聞いて
 しまった... (笑) そんな組さんはさすが!
 「レールもしっかり理解してくれたのでとても
 盛り上がりました!!
 夏野菜の断面の観察は、
 横から切ったものと縦から切った
 ものの両方を見ました。縦に切った
 ものはあまり見たことがないようで
 興味深そうに観察していました。

7月の郷土米料理は、鳥取県でした。
 Xニューは、どんとろけ飯、ゴロコシ、
 すまし汁、果物(みかん) おやつは
 いもぼた(さつまいも入りのぼたもち)でした。
 どんとろけ飯とは、自由で火の付いた豆腐を
 混ぜた火の付いたみご飯です。「どんとろけ」は
 鳥取県中部の方言で 雷のことです。
 豆腐を火の付くときの「バリバリ」という音が
 雷に似ていることからこの名前がついたようです。
 今回は鶏肉も入っており 優しい鳥飯のような
 感じです。



野菜たっぷり給食の日

野菜たっぷり給食の日とは、
 1食あたり100g以上の野菜を使用した
 給食のことです。
 健康寿命を延ばす金律の一つとして
 「野菜摂取350g」があります。しかし、
 大方県の言調査によると 野菜の摂取量は
 男女とも各年代において不足しているという
 結果でした。
 もっとたくさん野菜を食べたい! という思いから
 今月実施することになっています。



9月の献立

月	火	水	木	金	土
	五目蒸し餃子 大豆刈 蕪昆布 みそ汁 梨	魚のさっぱり 甘酢ソース マカロニサラダ みそ汁 りんご	かしおとコーンの 火の付いた 厚揚げとひじきの 煮物 トマト	凍り豆腐の からあげ キャベツとちくわ のセサミソース すまし汁 もも缶	じゅこチキン おかめスープ パン缶
	黒糖 おひげ	バスケット チーズケーキ	かぼちの きなこかけ	ぶどうゼリー	バナナケーキ
鶏のマレード焼き トマトケチャ 米のきり みかん缶	厚揚げの中華煮 野菜のゆかり和え 煮豆 バナナ	魚の蒸し焼き カレーライス コンソメスープ 梨	ゴロゴロ野菜の ひじき焼き 野菜の納豆和え みそ汁 りんご	なす入り麻婆豆腐 トマトときゅうりの 塩昆布和え パン缶	かるがも祭り 12月
梅ひねおにぎり	チヨコフルーツ	ココアおひげ	おかめとろすの ポテト焼き	チーズまんじゅう	
凍り豆腐の オランダ煮 小松菜の おから和え ししゃも みかん缶	トマトと 肉団子のスープ シーマンポテト 梨	魚のマヨネーズ焼き かぼちのチーズ焼き コンソメスープ パン缶	野菜たっぷり給食の日 野菜カレー コンソメ トマト	キウイフルーツひじき ひじきと人参の 中華サラダ みそ汁 りんご	トリコーン みそ汁 もも缶
かぼちマフィン	カレーライス トースト	吉四六おにぎり	牛乳もち	中華おにぎり	コンブロー
荷葉の日回	秋分の日回	魚青ヒキ根の 煮物 三色ピーマンのひじき和え おかめスープ みかん缶	レバーのマリナード ポテトサラダ 梨	お誕生会	じゃじゃー煮 ゆず餃子 パン缶
		おはぎ	70ランタン		チーズおひげ
豚肉とキャベツの スープ ひじき火の付 しらす みかん缶	ポークビーンズ 小松菜ときのこの オムレツ焼き バナナ	魚のきのこソース かけ かぼちの甘煮 みそ汁 りんご			
ポパイケーキ	ちくわの 石焼火の付	マカロニおひげ			

- 15時のおやつに牛乳がつけます。
- アレルギー食は Xニューが少し異なります。
- 献立の食品状況により Xニューが少し異なることがありますので予めご了承ください。