



8月予定献立表



令和2年度 8月

給食回数

5 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
25	火	たまねぎカレーライス なし	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにくなし	じっくりあめ色になるまで玉 ねぎを炒めて甘みを出しま す。
26	水	きなこトースト ウインナーのトマトに やさいのソテー	○	きなこ ウインナー ぶたにく ぶたがら いか ぎゅうにゅう	パン バター さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン ホールトマト セロリ もやし こまつな にんにく	きなこは炒った大豆を粉にし たものです。香ばしい香りが パンにも合います。
27	木	タコライス カラフルおんサラダ	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン チーズ ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマトジュース ホールコーン こまつな あかピーマン	タコライスはタコの具をご 飯にのせたもので、沖縄県 のお店が発祥だと言われて います。
28	金	マーボーなす丼 きゅうりのかわりづけ	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら	なす いら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにくしょうが きゅうり	なすは、つるんとした形が、 卵に似ていることから英語で 「エッグプラント」、つまり卵の 植物と呼ばれています。
31	月	にくもりうどん ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく だしけずり こんぶ ちくわ あおりのり ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こむぎこ	もやし だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが	うどんは、武蔵野地粉うど ん。豚肉の入った温かいつ ゆにつけて食べます。季節 のゆで野菜もそえます。

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

★新型コロナウイルスによる感染防止に配慮した献立、配食しやすいメニューを取り入れています。

食育おたより

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず 食べましょう。</p> 	<p>夏野菜をしっかり 食べましょう。</p> 
<p>こまめに水分を とりましょう。</p> 	<p>冷たい物は、 ほどほどにしましょう。</p> 

給食の放射性物質測定結果については武蔵野市給食・食育振興財団のホームページをご覧ください。
<https://www.musashinoshi-kyusyoku.jp>