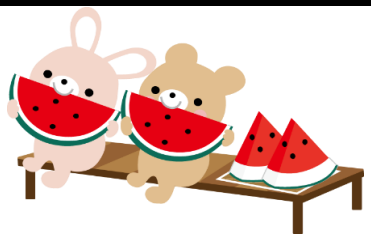
令和2年　8月の給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
			毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶		1日 なすと豚肉のみそ炒め きゅうりともやしの 中華和え キャベツと しめじのみそ汁 オレンジ
3日 鶏のさっぱり煮 夏野菜と イカのサラダ なめこと 豆腐のみそ汁 バナナ	4日 ラタトゥイユ キャベツと カニカマの酢の物 ニラ玉スープ オレンジ	5日 プルコギ ひじきのレモンサラダ 夕顔のみそ汁 ヨーグルト	6日 肉みそスパゲティー 大根サラダ わかめと 玉ねぎのスープ バナナ	7日 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 大根と人参のみそ汁 すいか	8日　みたままつり 焼きそば 唐揚げ フライドポテト 牛乳 チョコバナナ
10日　山の日 	11日 トマトと厚揚げの とろみ煮込み ちくわときゅうりの マヨ和え わかめスープ オレンジ	12日 和風ガパオライス 水菜とツナの ゴマ酢和え もずくスープ バナナ	13～16日　自主登園日 		
17日 鶏のさっぱり煮 冷やし中華風 レタスサラダ なめこと 豆腐のみそ汁 オレンジ	18日 なすとひき肉のカレー 福神漬 ツナコーンサラダ 牛乳 ゼリー	19日 プルコギ ひじきのレモンサラダ 夕顔とニラのスープ バナナ	20日 冷やしきつねそうめん さつま芋のレモン煮 バンバンジーサラダ オレンジ	21日　お誕生会 そぼろご飯 タラのチーズフライ 春雨マヨサラダ トマトと卵のスープ ケーキ バナナ 	22日 さんまの蒲焼き きゅうりと しらすの酢の物 玉ねぎと 油揚げのみそ汁 メロン
24日 なすと豚肉のみそ炒め きゅうりともやしの 中華和え キャベツと しめじのみそ汁 オレンジ	25日 カラフル納豆丼 キャベツと さつま揚の炒め煮 もずくと 大根のみそ汁 バナナ	26日　パンの日 バターロールパン チリコンカン コールスロー つくね入春雨スープ オレンジ	27日 さっぱりラーメン 油揚げの五目煮 バナナ	28日 黒酢五菜肉団子 マカロニサラダ わかめと 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	29日 ほっけの塩焼き しゃぶしゃぶサラダ 具沢山だし活スープ すいか
31日 トマトと厚揚げの とろみ煮込み ちくわときゅうりの マヨ和え わかめスープ オレンジ					

給食だより

暑い夏を元気に過ごすポイント

夏野菜で体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。