



仙台市若林区鶴代町1-15
TEL: 022-782-0821
FAX: 022-782-0822
URL: youchien-kyushoku.jp



給食だより こんだてびょう

本格的な夏がやってきました。規則正しい生活を心がけ、ごはんをしっかり食べて暑さに負けない体を作りましょう！

夏の暑さに負けないために

- ① 早く寝てしっかり体を休めよう！
- ② こまめな水分補給をしよう！
- ③ バランスの良い食事をとろう！



健康な体を作るには、食事が大切です！



主食 (ごはんやパン) 	+	主菜 (肉・魚・卵大豆など) 	+	副菜 (野菜・いも類きのこなど)
---------------------------	---	------------------------------	---	--------------------------------

世界の料理 イタリア

イタリア料理と言えば、スパゲティやピザが有名ですね。オリーブオイルやトマトもイタリアを代表する食材です。赤・白・緑の彩りも鮮やかな料理がたくさんあります。



イタリア語では **バジリコ** と言うんだって

旬の食材紹介 バジル

イタリアではよく使うハーブでシソ科の仲間です。パスタや肉料理などに用いることが多く、香り豊かなお料理に仕上がります。

イタリア風お弁当

ピザロールや、バジリコチキンなど夏のイタリアンをイメージしています！ **8月30日(金)**のお弁当です！

月げつようび

26 わかめごはん とりのからあげ

ばくばくぐんメニュー

火 かようび

27 おにぎり & パン やさいコロック

パンの日

水 すいようび

28 しろごはん ふたにくとなすのしょうがやき

木 もくようび

29 とり老ぼろごはん ハムカツ

がりがりぐんメニュー

金 きんようび

30 やさいごまごはん ピザロール

26日(月)は ばくばくぐんメニュー

人気の唐揚げメニュー！全部食べられるかな？



29日(木)は がりがりぐんメニュー

れんこんでかみかみ練習！よく噛むことは虫歯予防に効果があるよ！



LINE 毎朝お弁当の写真を配信しています

毎朝その日のお弁当の写真を投稿しています！ぜひご覧ください♪

登録はこちらから▶

アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・サバは使用していません。その他についてはお問い合わせください。

- 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させていただく場合があります。
- 魚は極力骨を取っておりますが、気をつけてお召し上がりください。
- お弁当容器は変更になる場合もございます。ご了承ください。
- お弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

24年08月の献立

ようちえん給食(株)

通常食

仙台市若林区鶴代町1-15
栄養士：鈴木

電話：022-782-0821
FAX：022-782-0822

〇←メニューを使うと食べやすいです。

日付	曜日	メニュー	主食	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	木		ごま青菜ごはん	チキンナゲット(ソース)・茄子のミートソースマカコニ ・人参かまぼこ・みそ肉じゃが・りんご煮	407 k	鶏肉・豚肉・かまぼこ	米・ごま・植物油・小麦粉・砂糖・ じゃが芋	大根菜・にんにく・玉ねぎ・なす・りんご
2	金	〇	鶏そぼろごはん	鶏の竜田揚げ・ミートボール・ブロッコリー ・ポークウインナー・切干大根煮・パイ	443 k	鶏肉・ウインナー・油揚げ	米・植物油・砂糖・小麦粉	ブロッコリー・人参・大根・パイ
5	月	〇	白ごはん	ハッシュドポーク・野菜肉巻き・ミニポテト ・ブロッコリーのおかか和え・黄桃	385 k	豚肉・鶏肉・鯉節	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・人参・いんげん・コーン・ブロッ コリー・黄桃
6	火		かおりごはん	とんかつ・スパゲティナポリタン・ポテト・春雨・白桃	367 k	豚肉・ポテト・春雨	米・植物油・小麦粉・じゃが芋・砂糖	しそ・マッシュルーム・ピーマン・玉ね ぎ・白桃
7	水	〇	鮭フレックごはん	ハンバーグ(ケチャップ)・コーンソテー・さつ ・切昆布煮・みかん			米・小麦粉・植物油・さつまいも・砂糖	玉ねぎ・コーン・人参・みかん
8	木		のり佃煮ごはん	かつおカツ・マーボー春雨・ハムステーキ ・蒸し鶏とわかめのサラダ・パイ	394 k	のり・カツオ・豚肉・ハム・鶏肉・わ かめ	米・植物油・砂糖・小麦粉・春雨・ご ま	にんにく・白菜・たけのこ・人参・大根・ パイ
9	金		白ごはん	豚肉れんこん生姜焼き・かにかま天ぷら・枝豆・ツナサラダ ・洋梨	399 k	豚肉・魚肉・ツナ	米・砂糖・小麦粉・植物油	生姜・人参・玉ねぎ・れんこん・枝豆・ キャベツ・洋梨
16	金		のり香味ふりかけごはん	鶏の唐揚げ・ポテトのコンソメ煮・星しんじょ・ひじき煮 ・白桃	412 k	のり・鶏肉・豆乳・豆腐・魚肉・大 豆・油揚げ・ひじき	ごま・米・植物油・小麦粉・じゃが 芋・砂糖	玉ねぎ・人参・アスパラガス・かぼちゃ・ ほうれん草・白桃・ブロッコリー
19	月		のりおかかごはん	マグロ野菜カツ(ソース)・チャブチェ風・ミートボール ・キャベツの塩昆布和え・りんご煮	383 k	のり・鯉節・きはだまぐろ・豚肉・ ・鶏肉・昆布	米・植物油・小麦粉・砂糖・春雨・ご ま	玉ねぎ・人参・いんげん・にんにく・パプ リカ・たけのこ・にら・キャベツ・りんご
20	火		野菜ごまごはん	チンジャオロース・くるくるポテト・肉焼売 ・ピーマンサラダ・みかん	379 k	青のり・豚肉・鶏肉・たら・ツナ・わ かめ	米・ごま・小麦粉・植物油・じゃが 芋・砂糖	人参・生姜・パプリカ・玉ねぎ・ピーマ ン・たけのこ・みかん
21	水		若菜ごはん	煮込みハンバーグ・和風マカロニソテー・ミニチキン ・肉じゃが煮・黄桃	377 k	わかめ・鶏肉・豚肉・ウインナー	ごま・米・小麦粉・植物油・砂糖・ じゃが芋	大根若菜・玉ねぎ・トマト・にんにく・ほ うれん草・人参・黄桃・いんげん
22	木		のり佃煮ごはん	海苔巻き唐揚げ・三色金平・厚焼玉子 ・ブロッコリーのおひたし・オレンジ	355 k	のり・鶏肉・卵・油揚げ・鯉節	米・植物油・砂糖・小麦粉・ごま	ごぼう・いんげん・人参・ブロッコリー・ オレンジ
23	金		白ごはん	肉野菜炒め・かにかま天ぷら・ハムステーキ ・春雨中華サラダ・洋梨	405 k	豚肉・魚肉・ハム・鶏肉・	米・植物油・ごま・砂糖・小麦粉・春 雨	にんにく・人参・キャベツ・玉ねぎ・たけ のこ・生姜・きくらげ・洋梨
26	月		〈ばくばくくんメニュー〉 わかめごはん	鶏の唐揚げ・厚焼き玉子・ポークウインナー・ブロッコリー ・切干大根煮・フルーツカクテル	414 k	わかめ・鶏肉・卵・ウインナー・油揚 げ	米・植物油・小麦粉・砂糖	ブロッコリー・人参・大根・フルーツ★1
27	火		おにぎり&パン(ごま塩・クワック) 二色おにぎり(ごま塩・白)	野菜コロッケ・焼きそば・肉焼売・おひたし・パイ	379 k	豚肉・鶏肉・たら・油揚げ	ごま・米・小麦粉・植物油・じゃが 芋・砂糖	玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・ キャベツ・白菜・パイ・ほうれん草
28	水		白ごはん	豚肉となすのしょうが焼き・チキンナゲット・ポテト ・コーンサラダ・オレンジ	404 k	豚肉・鶏肉	米・砂糖・小麦粉・植物油・じゃが芋	人参・玉ねぎ・なす・生姜・パセリ・コー ン・キャベツ・オレンジ
29	木	〇	〈かりかりくんメニュー〉 鶏そぼろごはん	ハムカツ・れんこんと豚肉のきんぴら・ミートボール ・枝豆コーンサラダ・黄桃	413 k	鶏肉・ハム・豚肉	米・植物油・小麦粉・砂糖・ごま	人参・れんこん・コーン・枝豆・黄桃
30	金		誕生会	ピザロール・カラフルマカロニ・オムレツ・パプリカチキン ・イタリアンサラダ・洋梨	376 k	青のり・チーズ・卵・鶏肉	米・ごま・小麦粉・植物油・砂糖	人参・玉ねぎ・トマト・パプリカ・ブロッ コリー・パプリカ・洋梨

夏休み

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までお召上がりください。
※ 魚は極力骨を取っていますが、気を付けて召し上がってください。

※ 調味料は天塩と有機醤油を使用しております。(仕入先：鎌田醤油株式会社)
★1フルーツカクテルの果物は、みかん・桃・梨・パイナップルです。