

# 8月予定献立表

日	曜日	全 児 童			3歳未満児 10時おやつ	日	曜日	全 児 童			3歳未満児 10時おやつ
		屋 食	3時おやつ	主食				屋 食	3時おやつ	主食	
1	火	えびフライ ビシソワーズ ブロッコリーサラダ くだもの	カルピスポンチ	バターパン	牛乳	17	木	カレー お茶 野菜あえ くだもの	牛乳 フレンチトースト	カレーライス	牛乳
2	水	鶏肉の照り焼き みそ汁 ごま酢あえ くだもの	牛乳 いももち	ごはん	乳酸菌飲料	18	金	松風焼き みそ汁 中華あえ くだもの	ジュース お菓子	ごはん	牛乳
3	木	豆腐のカレー煮 春雨スープ ジャーマンポテト くだもの	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	ごはん	牛乳	19	土	しょうゆラーメン 枝豆 くだもの	牛乳 カステラ		牛乳
4	金	ほっけの香味焼き みそ汁 きんぴらごぼう くだもの	お茶 おにぎり	ごはん	牛乳	21	月	ヒレカツ すまし汁 なめたけあえ くだもの	牛乳 小松菜ケーキ	ごはん	牛乳
5	土	煮込みうどん 枝豆 くだもの	牛乳 クッキー		牛乳	22	火	タンドリーチキン 青菜のミルクスープ スパゲティー添え くだもの	お茶 おにぎり	米粉パン	牛乳
7	月	星コロッケ みそ汁 チンゲン菜のあえもの くだもの	七タソーメン	わかめごはん	乳酸菌飲料	23	水	豆腐炒め煮 みそ汁 竹輪ときゅうりのあえもの くだもの	牛乳 シュガーラスク	ごはん	乳酸菌飲料
8	火	たらのフライ マカロニスープ キャベツサラダ くだもの	お茶 とうもろこし	食パン	牛乳	24	木	ほっけフライ みそ汁 キャベツの炒め物 くだもの	牛乳 大学芋	ごはん	牛乳
9	水	豆腐のまさご揚げ みそ汁 あえもの くだもの	牛乳 スイートポテト	ごはん	乳酸菌飲料	25	金		乳酸菌飲料 お菓子		
10	木	豚肉のおろし煮 みそ汁 ほうれん草の華風炒め くだもの	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳	26	土	スパゲティーナポリタン チーズ 小松菜と卵のスープ くだもの	牛乳 せんべい		牛乳
12	土	やきそば 野菜スープ チーズ くだもの	牛乳 ビスケット		牛乳	28	月	鮭の塩焼き みそ汁 じゃがいもの炒め物 くだもの	牛乳 アメリカドッグ	ごはん	牛乳
14	月	焼き魚 みそ汁 大根きんぴら くだもの	牛乳 蒸しパン	ごはん	牛乳	29	火	鶏肉のママレード焼き 春雨サラダ ケチャップライス マカロニスープ くだもの	プリン	お誕生会	乳酸菌飲料
15	火	ミートローフ オニオンスープ ごまドレサラダ くだもの		ごはん	牛乳	30	水	芋と鶏肉のからめ煮 みそ汁 もやしのごま酢あえ くだもの	牛乳 チョコサンド	ごはん	牛乳
16	水	さばのごま照り焼き みそ汁 野菜炒め くだもの	牛乳 フライドポテト	ごはん	乳酸菌飲料	31	木	揚げたらのおろしかけ みそ汁 ブロッコリーサラダ くだもの	牛乳 ちぢみ	ごはん	牛乳



## 8月・9月は あさひかわ食育推進月間

旭川市では地場農産物が豊富に収穫される8月と9月を「あさひかわ食育推進月間」としています。  
米や野菜・果物など地場の「おいしいもの」を家族や仲間と一緒に「おいしく食べる」を意識しながら、日々の食生活を見直してみましよう。



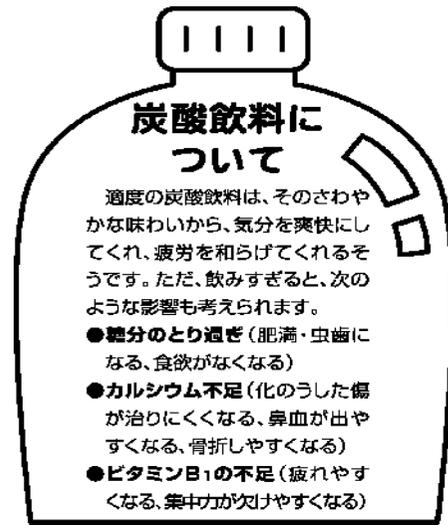
### 朝ごはんを食べて 夏バテを吹き飛ばそう

- 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。



### 「スイカ」で 夏の水分補給

汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分補給を。



### 炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ（肥満・虫歯になる、食欲がなくなる）
- カルシウム不足（化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる）
- ビタミンB1の不足（疲れやすくなる、集中力が低下しやすくなる）

\* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。