

8月 給食だより

高岡市子ども・子育て課
保育・幼稚園 室

暑い日が続いています。夏は暑さによって、食欲の低下が起きやすい季節です。また、休暇などで生活リズムが崩れやすい時期でもあります。毎日を元気に過ごすために、食事・睡眠・休養を大切に過ごしましょう。



野菜はビタミンやミネラル(カリウム・カルシウム・鉄など)と食物繊維を含み、体内では「おもに体の調子をとのえる」働きがあります。

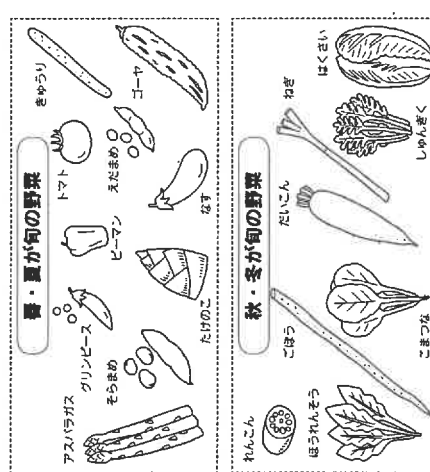
令和6年に行われた「県民健康栄養調査」の結果によると、富山県民(成人)の野菜摂取量の平均値は295.2gで、目標の350gよりも回っていないことが分かります。野菜は生で食べるよりも加熱調理(ゆでる、蒸すなど)をすると、ポリフェノールが減ってたくさん食べることが出来ます。

大人も子どもも毎日野菜をしっかりと食べて、元気な体をつくりましょう。

旬の野菜を食べましょう！

「旬」とは、野菜などがよくとれて、お店にたくさん並ぶ時期のことです。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、ほとんどの野菜が旬に関係なく食べられるようになりました。旬のものには、「味がよい」「栄養価が高い」「他の時期よりも価格が安い」「季節感を楽しめる」といった良さがあります。

8月の給食では、夏野菜を使ったメニューをたくさん取り入れています。



～旬を味わう給食紹介～

「夏野菜とヤンニョムチキン」

●材料(子ども5人分)

●調味料

●作り方

若鶏もも肉 20g×10切
塩 少々
コシヨウ 少々
酒 大さじ1/2(7.5g)
なす 2本(150g)
だんご 25g
揚げ油 100g
トマト 1g
にんにく 1g

①鶏肉は塩、コシヨウ、酒で下味をつけておく。
②なすは一口大の乱切りにし、水に5分ほどさらして水をふく。
③①、②にでんぷんをまぶして油で揚げよう。
④トマトは1cmの角切りにし、にんにくはみじん切りにする。
⑤鶏肉、トマト、にんにく、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、みりんを合わせ、よく混ぜて、たれを作る。
⑥揚げた鶏肉、なすと⑤のたれをからめ、白いご飯をふる。

「夏野菜とヤンニョムチキン」などの人気の給食レシピを高岡市公式ウェブサイト「高岡」にこのQRコードに掲載しています。こちらのQRコードから見ることが出来ます！

8月 予定献立一覧表

令和8年度

Cブロック		午前のおやつ		昼食		午後のおやつ	
日	曜	3才未満児	お菓子	ごはん	副食	ごはん	お菓子
1	土	お菓子	牛乳	ごはん	チーズ おさかなウインナー ゼリー 牛乳	ごはん	お菓子
3	月	黄飯	牛乳	ごはん	赤魚の生煮焼き 小松菜のコーンあえ ◆なすとさつまのみのみそ汁	ごはん	お菓子
4	火	アパハマンツクセい	牛乳	ごはん	夏野菜とヤンニョムチキン たたきゆりり	ごはん	お菓子
5	水	サッパコニョクキ	牛乳	ごはん	ホキのオープン焼き さつまのみのみそ汁	ごはん	お菓子
6	木	のりものビスケット	牛乳	ごはん	オムレツ いんげんのあえもの ポークカレー	ごはん	お菓子
7	金	ミックスジュース	牛乳	ごはん	揚げた豆腐のごまだれかけ キャベツのゆかりあえ	ごはん	お菓子
8	土	お菓子	牛乳	ごはん	じゃがいものそぼろ煮	ごはん	お菓子
10	月	バナナ	牛乳	ごはん	チーズ おさかなウインナー ゼリー 牛乳	ごはん	お菓子
12	水	お菓子	牛乳	ごはん	レバーと大豆のみそがらめ カラフルあえ ◆どっこ汁	ごはん	お菓子
13	木	お菓子	牛乳	ごはん	卵焼き 焼きゆりり トマト 焼きそば	ごはん	お菓子
14	金	お菓子	牛乳	ごはん	豚肉のジャンロー コーンポト	ごはん	お菓子
15	土	お菓子	牛乳	ごはん	えのきと豆腐のスープ	ごはん	お菓子
17	月	黄飯	牛乳	ごはん	赤魚のゴマネーズ焼き ひじきの佃煮 野菜のみそ汁	ごはん	お菓子
18	火	ルヴァン	牛乳	ごはん	チーズ おさかなウインナー ゼリー 牛乳	ごはん	お菓子
19	水	ぶどうゼリー	牛乳	ごはん	タラのたれつけ(焼き) ◆かぼちゃとなすのみそがらめ	ごはん	お菓子
20	木	ビスコ	牛乳	ごはん	青豆のすまし汁	ごはん	お菓子
21	金	野菜飯	牛乳	ごはん	野菜たっぷり豚菜豆腐	ごはん	お菓子
22	土	お菓子	牛乳	ごはん	干草焼き きゅうりのごまひたし 豚汁	ごはん	お菓子
24	月	お菓子	牛乳	ごはん	メキシカンライス フライドチキン	ごはん	お菓子
25	火	お菓子	牛乳	ごはん	さわやかサラダ ポテトスープ	ごはん	お菓子
26	水	お菓子	牛乳	ごはん	チーズ おさかなウインナー ゼリー 牛乳	ごはん	お菓子
27	木	フルーツ野菜ゼリー	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ	ごはん	お菓子
28	金	ハイハイ	牛乳	ごはん	大豆入りミルクスープ	ごはん	お菓子
29	土	お菓子	牛乳	ごはん	赤魚のかりん揚げ 二色ひたし 煮しめ(厚揚げ入)	ごはん	お菓子
31	月	お菓子	牛乳	ごはん	ツナ入り卵焼き ◆煮豆(金時豆) きのこと汁	ごはん	お菓子

◆「なすとさつまのみのみそ汁」「どっこ汁」「かぼちゃとなすのみそがらめ」「煮豆(金時豆)」は郷土食献立です。

○郷土食献立

○「★」にんじんかぶれんぼケーキは令和7年度調理員研究による新献立です。

○「★」にんじんかぶれんぼケーキは郷土食献立です。

○「★」にんじんかぶれんぼケーキは郷土食献立です。

★「給食の世界」(バリエーションの多いメニュー)

8月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1
2 	3 体育教室 衛生安全指導 水害訓練	4	5 ふれあいひろば	6 交通安全指導 避難訓練	7 身体計測 プール遊び終了	8
9 	10 4・5歳児午睡終了	11 山の日 	12	13	14 	15
16 	17	18	19	20	21 誕生会	22
23 	24 体育教室	25 雑部金集金締切日	26	27	28 水遊び終了 3歳児午睡終了	29
30 	31 保育料引き落とし 給食費集金締切日					

9月の予定 2日(水)～8日(火) 14歳の挑戦(中田中学校2年生 3名)
 12日(土) 運動会 18日(金) 祖父母参観(3歳以上児)
 19日(土) かかし祭り参加(3歳以上児)