



# 令和5年度8月献立表



月		火		水		木		金		土	
		1	魚のトマトオイル焼き 夏野菜のマリネ チーズ 春雨スープ	2	おからの落とし揚げ だし もずくスープ トマト	3	ひまわり丼 鮭の西京焼き ひじきと春雨のサラダ わかめスープ	4	鶏肉のさっぱり焼き かぼちゃのごま炊き トマト 夏野菜のみそ汁	5	肉みそスパゲティ 中華きゅうり 果物 牛乳
7	じゃがチーズ焼き たたききゅうり なすのみそ汁 くだもの	8	アジフライ カラフルじゃこピーマン チーズ ビーフンカレー汁	9	松風焼き 切干大根サラダ チーズ みそ汁	10	～料理会～ ハンバーガー フライドポテト ナポリタンスパゲティ コンソメスープ	11	やまの日	12	カレーピラフ オニオンスープ 果物 牛乳
14	お盆休み 	15	お盆休み 	16	お盆休み 	17	夏祭りバイキング (お楽しみメニュー)	18	ひじき入りハンバーグ グリーンサラダ チーズ 春雨の梅風味スープ	19	卵サンド ポタージュ ゆで豆 果物
21	チーズオムレツ ラタトゥイユ ゆで豆 くだもの	22	ししゃもの エスカベッシュ なすのみそ炒め ミニトマト じゃがたまスープ	23	チンジャオロース 大豆サラダ トマト わかめのみそ汁	24	弁当の日	25	なべしぎ 中華風和え物 ミニトマト 中華風コーンスープ	26	冷やしサラダうどん マッシュポテト 果物 牛乳
28	なすとトマトのカレー ごぼうサラダ チーズ くだもの	29	魚の竜田揚げ かぼちゃのマヨ焼き 夏野菜の酢の物 みそ汁	30	ポークビーンズ ひじきのサラダ レタスと卵のスープ チーズ	31	しそじゃごはん 鶏のつくねやき いんげんのごま和え みそ汁				

## 8月に美味しい海と川の食べ物～『鮎』～



鮎は日本の代表的な川魚で、夏の訪れを告げる魚として昔から食べられてきました。今では減ってきた鮎を守る為に、6月から9月頃の短い期間にしか鮎をとることはできません。高津川でとれる天然の鮎は味や香りが良く、全国的にもよく知られています。



## ～季節の食事『お盆』～

お盆の期間は農作業や商いを休み、先祖を思いご馳走を囲む風習があります。ご馳走は野菜、豆、海藻や果物などを使った精進料理が多く、野菜の天ぷらや素麺などには、作物の収穫に感謝する意味もあると言われています。

## 7月のバイキングメニュー (冷や麦バイキングでした)

冷や麦 夏野菜(なす・ピーマン・かぼちゃ・おくら)の天ぷら クリスピーチキン  
ゆでもろこし 梅ちり枝豆むすび くだもの(オレンジ)  
※冷や麦はのどごしがよいので食べやすかったようでした。



## ～夏野菜の塩昆布和え～

塩昆布は、角切りや細切りにした昆布をしょうゆ、砂糖、みりんなどで煮詰めて乾燥させたものです。うまみがつまった塩昆布と夏野菜を和えた一品は給食でも登場しますが、子ども達はよく食べてくれます。少量のごま油や酢などを加えてぜひ食べてみてくださいね🍴

