

7月の給食だより



暑い夏がやってきます。汗をかくこの時期は、こまめな水分補給が大切です。
水分補給は、麦茶や水など甘くないもので摂取しましょう！



1本の飲み物に含まれる糖分量を調べてみよう！

【500mlのジュースの例】
(栄養成分表示 100mlあたり)

エネルギー	46 kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11.6g
ナトリウム	7g

☆炭水化物がほぼ糖分量になります
 $11.6 \times 5 = 58g$ (500mlなので5倍！)
 スティックシュガー(3g) 19本分に相当します。
 糖分の取りすぎは夏バテの原因になります。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント	
3	月	えびのカラフル炒め キャベツのかきたま汁	くだもの 牛乳	229kcal 17.1g 9.0g 200 mg 1.5g	海藻	ところてん
4	火	ミートローフ 野菜スープ	粉ふき芋 ミルク	264kcal 17.9g 9.3g 281 mg 2.3g	魚	ちくわの天ぷら
5	水	ゆで豚と野菜のごまみそだれ 五目汁	牛乳	211kcal 13.8g 9.8g 188 mg 1.1g	卵	親子丼
6	木	魚のガリック風味あげ なすと油揚げのみそ汁	昆布あえ ミルク	220kcal 18.0g 6.9g 300 mg 1.5g	芋類	ジャーマンポテト
7	金	天の川チャプチェ(春雨の中華炒め) にらと卵のスープ	くだもの ヨーグルト	170kcal 9.1g 2.8g 152 mg 1.0g	大豆製品	冷奴
10	月	ほうれんそうのキッシュ 車麩のみそ汁	ゆかりあえ 牛乳	234kcal 12.4g 14.1g 214 mg 1.4g	魚	ツナサラダ
11	火	白身魚のパン粉焼きトマトソース ブロッコリー	ミルク 豆腐のみそ汁	209kcal 19.0g 3.7g 314 mg 2.0g	肉	焼き肉
12	水	【完全給食】夏野菜カレー キャベツとツナの甘酢あえ	くだもの ヨーグルト飲料		海藻	ひじきご飯
13	木	照り焼きチキン 春雨の中華サラダ	わかめスープ ミルク	175kcal 13.4g 7.7g 152 mg 1.6g	緑黄色野菜	オクラのおかかあえ
14	金	みそラーメンスープ カレーもやし	くだもの 牛乳	208kcal 10.8g 8.4g 178 mg 1.7g	芋類	ポテトフライ

☺ 夏野菜で夏を元気に乗り切ろう！

夏野菜にはビタミン、ミネラルが多く含まれ、夏バテ予防に効果的です。また、水分も多く含まれるため、体温を下げ、体の中から冷やしてくれる作用があります。夏野菜は、生のままで食べたり、ゆでたりするだけで簡単においしく食べることができます。たくさん食べて夏を元気に過ごしましょう♪



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『なすの中華炒め』です！

新潟県は日本一なすの栽培面積が広く、なすの消費量も多い県です。実のほとんどが水分ですが、比較的カリウムが多いので、脱水症状の予防に効果があります。また、皮の紫色の「ナスニン」という色素は、がん予防にも効果的です。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
18	火	☺いい菌・食育の日 とりにく や きりほしたいこん 鶏肉のオムレツ 焼き 切干大根ナムル ふ 麩とじゃがいものみそ汁 しる ミルク	216kcal 18.8g 4.1g 317 mg 1.8g	淡色野菜	コールスロー
19	水	☺えちゴンのぱくもぐランチ なつ じる 夏とん汁 くだもの ちゅうかいだ ぎゅうにゅう なすの中華炒め 牛乳	240kcal 12.5g 10.9g 187 mg 1.3g	魚	小女子と野菜のかき揚げ
20	木	や ざけ に 焼き鮭 ひじき煮 かぼちゃのみそ汁 しる ヨーグルト	162kcal 14.4g 3.5g 162 mg 1.0g	卵	スクランブルエッグ
21	金	なつやさい や 夏野菜のチーズ焼き くだもの コーンクリームスープ ぎゅうにゅう 牛乳	301kcal 14.6g 16.6g 250 mg 1.3g	肉	ハンバーグ
24	月	オープンオムレツ ブロccoliリー ミネストローネ ぎゅうにゅう 牛乳	267kcal 14.3g 12.0g 186 mg 1.5g	大豆製品	納豆あえ
25	火	ワンタンスープ くだもの ほうれんそうののり酢あえ す ミルク	225kcal 15.9g 3.1g 274 mg 1.6g	芋類	粉ふき芋
26	水	さけ や 鮭のみそマヨネーズ焼き ヨーグルト やさい しる 野菜きんぴら キャベツのみそ汁	226kcal 15.7g 7.6g 166 mg 1.6g	緑黄色野菜	ラタトゥユ
27	木	ふたにく やさい いた 豚肉と野菜のケチャップ炒め しお じる 塩とり汁 くだもの ミルク	221kcal 19.5g 5.0g 282 mg 1.4g	海藻	わかめサラダ
28	金	くるまふ なつやさい あ に 車 麩と夏野菜の揚げ煮 チーズ じやがいものみそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳	336kcal 15.2g 18.6g 223 mg 1.5g	卵	卵豆腐
31	月	やさい 野菜たっぷりマーボー くだもの じる ぎゅうにゅう すまし汁 牛乳	240kcal 17.9g 6.8g 326 mg 1.8g	魚	いかの煮つけ

＊保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。

行事等で献立が変更になることがあります。

柏崎市子ども未来部 保育課