

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！

水分補給を
十分に



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の量になります

$$11.6 \times 5 = 58 \text{ g (500mlなので5倍!)}$$

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	
1	月	えびのカラフル炒め かきたま汁	くだもの 牛乳	229kcal 17.1g 9.0g 200 mg 1.5g	芋類	ジャーマン ポテト
2	火	鮭のみそマネズ 焼き 野菜きんぴら	豆腐のみそ汁 ミルク	236kcal 19.8g 8.3g 300 mg 1.7g	肉	そばろご飯
3	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	海藻	わかめ サラダ
4	木	豆腐チャンプルー くだもの	すまし汁 ヨーグルト	209kcal 15.1g 4.8g 173 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ほうれんそう のごまあえ
5	金	鶏肉のごま焼き 天の川スープ	短冊ソテー 牛乳	211kcal 14.8g 8.4g 179 mg 2.0g	大豆 製品	冷奴
8	月	ほうれんそうのキッシュ じゃがいものみそ汁	ゆかりあえ 牛乳	239kcal 11.8g 14.0g 223 mg 1.4g	魚	焼き魚
9	火	おさかなハンバーグ なすのみそ汁	おひたし ミルク	234kcal 20.0g 7.7g 311 mg 1.7g	肉	シューマイ
10	水	【完全給食】 ドライカレー 切干大根のごま酢あえ くだもの ヨーグルト飲料			卵	スクランブル エッグ
11	木	鶏肉の塩麴焼き すまし汁	なすの中華炒め ミルク	216kcal 19.3g 7.6g 278 mg 1.5g	芋類	ポテトサラダ
12	金	じゃがいものミートソースかけ 野菜スープ	くだもの 牛乳	256kcal 12.2g 12.0g 215 mg 1.7g	大豆 製品	納豆和え
16	火	和風ミートローフ 車麴のみそ汁	粉ふき芋 ミルク	246kcal 18.5g 7.6g 298 mg 1.5g	淡色 野菜	小女子と 野菜の かき揚げ

☺ 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
夏の水球てっぺん汁 です！

毎年、3月は水球の大会にちなみ、給食で「水球てっぺん汁」を出しています。今月は、夏バージョンとして、あっさりとしたすまし汁に白玉麩を水球のボールに見立てたお汁になっています。



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
17	水	夏野菜の加 ^{なつ} ー ^{やさい} チーズ ^や 焼き くだもの コーンスープ ヨーグルト	280kcal 14.7g 11.9g 235 mg 1.4g	海藻	ひじきご飯
18	木	☺いい歯・食育の日 夏 ^{なつ} とん汁 ^{じる} カミカミサラダ ミルク	228kcal 17.8g 6.5g 365 mg 1.9g	緑黄色野菜	ラトウユ
19	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ スタミナ ^{にくどうふ} 肉豆腐 くだもの 夏 ^{なつ} の水 ^{すいきゅう} 球 ^{じる} てっぺん汁 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	285kcal 16.7g 14.3g 242 mg 1.8g	魚	いかの煮つけ
22	月	ワンタンスープ くだもの ほうれんそう ^す の ^{ぎゅうにゅう} り ^{じる} 酢 ^す あえ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	214kcal 12.4g 7.6g 173 mg 1.4g	芋類	ポテトコロッケ
23	火	白身魚 ^{しろみざかな} の ^{ふうみ} が ^あ ー ^{こんぶ} リック ^あ 風味 ^あ 揚げ ^あ 昆布あえ 豆腐 ^{とうふ} のみ ^{じる} そ汁 ^{じる} ミルク	212kcal 17.8g 6.5g 296 mg 1.4g	肉	バンバンジー
24	水	オープンオムレツ ミネストローネ ぎゅうにゅう 牛乳	265kcal 14.1g 11.9g 184 mg 1.4g	大豆製品	納豆あえ
25	木	豚肉 ^{ぶたにく} と野菜 ^{やさい} の ^{いた} ケ ^{いた} チャップ ^{いた} 炒 ^{いた} め くだもの 塩 ^{しお} とり汁 ^{じる} ミルク	225kcal 19.6g 5.1g 279 mg 1.4g	海藻	ところてん
26	金	車 ^{くるま} 麩 ^ふ と夏野菜 ^{なつやさい} の ^あ 揚げ ^あ 煮 ^あ なめこ汁 ^{じる} ぎゅうにゅう 牛乳	286kcal 13.9g 15.5g 186 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し
29	月	ツナポテト ブロッコリー わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳	221kcal 11.7g 12.2g 221 mg 1.8g	肉	鶏の照り焼き
30	火	焼き ^や 鮭 ^{ざけ} ひじき ^に 煮 ^に かぼ ^か ち ^ち ゃ ^ち のみ ^{じる} そ汁 ^{じる} ヨーグルト	221kcal 11.7g 12.2g 221 mg 1.8g	淡色野菜	野菜スープ
31	水	野菜 ^{やさい} た ^{じる} っ ^{じる} ぷり ^{じる} マー ^{じる} ボー ^{じる} すまし汁 ^{じる} くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	243kcal 14.6g 11.3g 225 mg 1.6g	魚	いわしのかば焼き

※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