

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 46kcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
炭水化物 11.6g
ナトリウム 7mg

☆炭水化物が ほぼ糖分量になります

$11.6 \times 5 = 58 \text{ g}$ (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	火	豆腐チャンプルー くだもの 麩のすまし汁 ヨーグルト	235kcal 16.7g 6.8g 233 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ほうれんそう のごまあえ
2	水	しゅうまい きりぼしだいこん いた に チンゲン菜のみそ汁 ミルク	241kcal 17.5g 8.5g 316 mg 1.6g	魚	ムニエル
3	木	ツナポテト ブロッコリーのごまあえ わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳	213kcal 11.6g 12.4g 223 mg 1.3g	肉	鶏の 照り焼き
4	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め くだもの 貝だくさんみそ汁 ミルク	219kcal 18.7g 5.6g 319 mg 1.6g	海藻	ひじき煮
7	月	鶏しそ天ぷら おかかあえ 天の川スープ ぎゅうにゅう 牛乳	243kcal 17.4g 11.4g 167 mg 1.7g	大豆 製品	冷奴
8	火	鮭のみそマネー焼 焼き 野菜きんぴら 玉ねぎのみそ汁 ミルク	221kcal 20.4g 6.1g 298 mg 1.6g	肉	そばろご飯
9	水	【完全給食】 じゃがいもカレー きりぼしだいこん す 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
10	木	ほうれんそうのキッシュ ゆかりあえ もやしのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	188kcal 11.5g 11.1g 217 mg 1.9g	魚	焼き魚
11	金	スタミナ肉豆腐 くだもの かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	241kcal 15.6g 13.1g 235 mg 1.3g	芋	ポテトサラダ
14	月	とり肉の塩麩焼き なすの中華炒め わかめのみそ汁 ミルク	184kcal 17.7g 4.5g 294 mg 2.1g	大豆 製品	納豆和え
15	火	じゃがいものミートソースかけ くだもの 野菜スープ ミルク	238kcal 14.5g 4.9g 270 mg 1.6g	海藻	わかめ サラダ

☺ 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

豆サラダ です！

ミックスビーンズや切り干し大根、コーン、ツナを合わせた、さっぱり味のサラダです。今月は中越沖地震の経験から、家庭でも保存しやすい乾物や缶詰を使ったメニューにしました。

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
16	水	えびのカラフル炒め 玉ねぎのみそ汁 牛乳	170kcal 11.8g 7.3g 202 mg 1.3g	芋	ジャーマン ポテト
17	木	☺いい歯・食育の日 ゆで豚と野菜のごまみそだれ くだもの 五目汁 ヨーグルト	193kcal 15.1g 4.0g 193 mg 1.1g	卵	卵とじ
18	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 和風ミートローフ 豆サラダ まいたけのすまし汁 牛乳	238kcal 16.4g 10.9g 206 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜スープ
22	火	夏野菜のカーチス焼き くだもの コーンスープ 牛乳	315kcal 15.0g 16.6g 258 mg 1.3g	海藻	ひじき ごはん
23	水	白身魚のガーリック風味揚げ 昆布あえ 豆腐のみそ汁 ミルク	214kcal 18.2g 6.7g 300 mg 1.4g	肉	ハンバーグ
24	木	ワンタンスープ くだもの ほうれんそうののり酢あえ 牛乳	201kcal 12.0g 7.8g 176 mg 1.1g	芋	ポテト コロッケ
25	金	豚肉ごまみそしょうが焼き 和風サラダ 夏野菜汁 牛乳	238kcal 16.4g 13.2g 189 mg 2.0g	魚	煮魚
28	月	車麩と夏野菜の揚げ煮 くだもの なめこ汁 牛乳	291kcal 15.1g 12.8g 191 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し
29	火	おさかなハンバーグ おひたし オクラのみそ汁 ミルク	235kcal 22.4g 6.9g 367 mg 1.9g	肉	しゅうまい
30	水	オープンオムレツ くだもの ミネストローネ 牛乳	249kcal 13.5g 12.1g 182 mg 1.2g	大豆 製品	納豆和え
31	木	鮭の南蛮漬け ブロッコリー もやしのみそ汁 ヨーグルト	220kcal 15.6g 8.3g 189 mg 1.5g	淡色 野菜	野菜炒め

※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