

7月の給食だよ



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！

飲み物に含まれる糖分量はどれくらい？

水分補給を
十分に



【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…昼食、ミルク等…3時のおやつ)	エネルギー カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補って ほしい食品	お家献立の ヒント
1	水	スタミナ肉豆腐 くだもの キャベツのスープ ヨーグルト	237kcal 207mg	14.4g 1.4g	8.1g	芋	ポテトサラダ
2	木	鶏肉の塩麹焼き なすの中華炒め 豆腐のすまし汁 ミルク	211kcal 274mg	16.4g 1.7g	8.3g	卵	炒り卵
3	金	ほうれん草のキッシュ しらすあえ じゃがいものみそ汁 牛乳	217kcal 236mg	14.2g 1.5g	11.7g	魚	焼き魚
6	月	白身魚のガーリック風味揚げ 昆布あえ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	209kcal 222mg	14.9g 1.2g	11.3g	肉	ハンバーグ
7	火	天の川チャプチェ くだもの ニラと卵のスープ 牛乳	247kcal 178mg	14.0g 1.4g	10.1g	大豆 製品	マーボー 豆腐
8	水	【完全給食】 チキンカレー マカロニサラダ 果物 ヨーグルト飲料				海藻	ひじき煮
9	木	豚肉ごまみそしょうが焼き ブロッコリー 夕顔スープ ミルク	200kcal 300mg	19.4g 1.4g	5.3g	卵	ゆで卵
10	金	豆腐チャンプルー チーズ かぼちゃのみそ汁 牛乳	253kcal 255mg	16.9g 1.2g	12.9g	魚	魚の ホイル焼き
13	月	ポテトのミートソース くだもの 野菜スープ 牛乳	236kcal 163mg	11.1g 1.2g	9.5g	海藻	わかめ ごはん
14	火	鶏肉のレモン風味 小松菜のみそ汁 切り干し大根の炒め煮 ミルク	261kcal 311mg	18.1g 1.8g	9.9g	淡色 野菜	きゅうりの 昆布あえ
15	水	ゆで豚中華サラダ くだもの ビーフンスープ 牛乳	224kcal 192mg	15.6g 1.2g	9.8g	緑黄色 野菜	かぼちゃ煮



今月のえちゴンのぱくもぐランチは
ストックサラダ です。

切り干し大根やコーン、ツナを合わせた
マヨネーズ味のサラダです。

今月は中越沖地震の経験から、家庭でも
保存しやすい乾物と缶詰を使っています。

☺ 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♪



日	曜	献立名 (汁・おかず等…昼食、ミルク等…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	木	おさかなハンバーグ ごまあえ わかめのみそ汁 ミルク	242kcal 22.1g 6.7g 381mg 1.7g	肉	しゅうまい
17	金	☺ <u>いい歯・食育の日</u> 夏豚汁 くだもの かみかみサラダ ヨーグルト	218kcal 13.6g 4.6g 186mg 1.4g	魚	魚フライ
21	火	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> 鶏肉のねぎソースかけ スtockサラダ もやしのすまし汁 牛乳	229kcal 16.8g 12.2g 188mg 1.4g	海藻	ところてん
22	水	じゃがいものそぼろ煮 くだもの コーンスープ 牛乳	256kcal 12.6g 12.7g 220mg 1.6g	大豆 製品	納豆あえ
23	木	鮭のみそマヨ焼き ひじきサラダ 豆腐のすまし汁 ミルク	238kcal 18.9g 11.2g 316mg 1.6g	肉	鶏そぼろ
24	金	ワンタンスープ くだもの ほうれん草ののり酢あえ 牛乳	222kcal 12.1g 7.9g 181mg 1.1g	芋	じゃがいも きんぴら
27	月	高野豆腐の卵とじ くだもの 大根のみそ汁 牛乳	244kcal 15.9g 12.7g 247mg 1.5g	魚	ツナサラダ
28	火	鶏肉のアップルジンジャー ミルク 三色きんぴら チンゲン菜のすまし汁	234kcal 16.3g 9.1g 283mg 1.6g	淡色 野菜	ナムル
29	水	夏野菜のカレーチーズ焼き くだもの なめこ汁 牛乳	250kcal 15.2g 14.7g 248mg 1.3g	卵	卵豆腐
30	木	鮭の南蛮漬け ブロッコリー さつまいものみそ汁 ヨーグルト	228kcal 16.6g 6.1g 200mg 1.6g	肉	豚肉となすの みそ炒め
31	金	具たくさん野菜スープ くだもの わかめサラダ 牛乳	233kcal 14.1g 10.9g 177mg 1.3g	緑黄色 野菜	オクラの おかかあえ

❖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