

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。水分不足を予防するための日ごろの水分補給は、麦茶や水など甘くないもので摂取しましょう！

糖分の多い飲み物に注意！

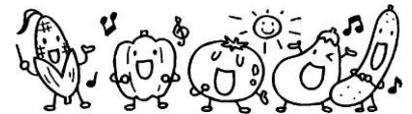
ジュース類には糖分がとても多く含まれています。とりすぎると、食事がしっかりとれなくなり、夏バテの原因に。また、スポーツドリンクには多くの糖分と塩分が含まれています。水分不足の予防として、日常的に飲むことには適していません。ジュース類を飲む時は、時間を決める、量を決めるなどして、飲みすぎないようにしましょう。



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	水	野菜たっぷりマーボ - じゃが芋スープ 牛乳 手作りしらすトースト	238kcal 12.6g 11.4g 241 mg 1.5g	海藻	ひじきのサラダ	
2	木	松風焼き 加-もやし なすのみそ汁 ミルク 菓子	224kcal 15.9g 10.3g 244 mg 1.5g	芋類	ポテトサラダ	
3	金	肉野菜炒め わかめスープ くだもの 牛乳 手作りカツトドレ	221kcal 16.3g 3.6g 268 mg 1.6g	大豆製品	冷奴	
6	月	白身魚のパン粉焼き トマトのみそ汁 粉ふきいも 牛乳 手作りマーラー	228kcal 14.7g 8.3g 197 mg 1.4g	淡色野菜	なすと豚肉のみそ炒め	
7	火	鶏肉のオーロ焼き 天の川サラダ 野菜と卵の入りスープ ヨーグルト	237kcal 18.3g 6.1g 271 mg 2.0g	海藻	のり酢あえ	
8	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません フィッシュカレー トマトと卵のママサラダ				
9	木	豆腐のチャップルー かぼちゃのみそ汁 牛乳 手作りハワイアンステーキ	220kcal 14.0g 9.8g 209 mg 1.3g	肉	豚肉のソテー	
10	金	ほうれん草のキッシュ ゆかりあえ もやしのみそ汁 くだもの ミルク メープルマーブルパン	246kcal 17.0g 8.1g 362 mg 1.8g	魚	小女子と野菜のかき揚げ	
13	月	柿の- すまし汁 牛乳 手作り心のキャラメルスナック	180kcal 12.4g 7.6g 188 mg 1.3g	卵	目玉焼き	
14	火	夏野菜豚汁 のり酢あえ ミルク 菓子	304kcal 16.8g 8.2g 273 mg 1.6g	大豆製品	納豆和え	



今月のえちゴンのぱくもぐランチは学校給食との調整の都合によりお休みするゴン！
 8月も小・中学校は夏休みのため、9月から再開するのでお楽しみに♪
 保育園 も暑さに負けないおいしい給食をつくるゴン！



☺ 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
15	水	ワカメスープ かつわかめのサラダ くだもの アイス	258kcal 16.5g 13.6g 185 mg 1.9g	緑黄色野菜	オクラのおかかあえ
16	木	くるまふ なつやさい あに 車 麩と夏野菜の揚げ煮 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	183kcal 12.4g 4.6g 175 mg 1.5g	海藻	わかめスープ
17	金	☺いい歯・食育の日 とりにく だいず に 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツのみそ汁 ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りレモンヨーグルトケーキ	222kcal 19.5g 5.1g 297 mg 1.8g	卵	スクランブルエッグ
20	月	ゆで豚と野菜のしょうゆだれ ごもくじる ぎゅうにゅう 五目汁 牛乳 クリームソ	231kcal 14.6g 8.7g 198 mg 1.0g	魚	魚の南蛮漬け
21	火	たまたまトマトチーズ焼き ごまあえ すまし汁 ミルク 菓子	211kcal 16.3g 7.7g 366 mg 1.7g	肉	和風ハンバーグ
22	水	さけ や 鮭のみそマヨ焼き おかかあえ こまつな 小松菜のみそ汁 ゼリー	317kcal 19.0g 15.3g 328 mg 1.6g	緑黄色野菜	ラタトゥユ
27	月	ピーナツ ナすのみそ汁 くだもの ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りかぼちゃサラダ	224kcal 17.1g 3.8g 298 mg 1.6g	芋類	ジャーマンポテト
28	火	かみかみつくね ごま酢あえ とうふ 豆腐のみそ汁 ヨーグルト飲料 菓子	233kcal 14.7g 12.5g 206 mg 1.2g	卵	卵焼き
29	水	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ひ 冷やしそうめん なつやさい 夏野菜かきあげ ブロッコリーのさっぱりあえ アイス			
30	木	とりにく ふうみ こんぶ 鶏肉の味噌風味 昆布あえ かぼちゃのみそ汁 ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りパンプキンチーズクッキー	243kcal 16.4g 10.6g 181 mg 1.5g	大豆製品	豆腐サラダ
31	金	なつやさい 夏野菜のチーズ焼き たまご 卵スープ ヨーグルト	207kcal 19.4g 5.5g 287 mg 1.6g	海藻	ところてん

※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