

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!

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	チャプチェ かきたま汁 チーズ 牛乳 てづくりツナマヨコーントースト	170kcal 9.1g 2.8g 152 mg 1.0g	大豆製品	冷奴
4	火	白身魚の ^{しろみざかな} パ ^こ ン粉焼きマトリ ^こ ス 粉 ^こ ん ^い ふ ^い き ^い 芋 野菜 ^{やさ} いスープ ミルク スティックパン	209kcal 19.0g 3.7g 314 mg 2.0g	肉	焼き肉
5	水	ゆで ^{ぶた} 豚と野菜 ^{やさ} いのごまみそだれ 五 ^{こもくじ} 目汁 牛乳 てづくりピーチケーキ	211kcal 13.8g 9.8g 188 mg 1.1g	卵	親子丼
6	木	魚 ^{さかな} のガ ^{ふう} リック風味あげ 昆 ^{こん} 布 ^ぶ あえ みそ ^し 汁 ミルク 菓子	220kcal 18.0g 6.9g 300 mg 1.5g	芋類	ジャーマンポテト
7	金	とりに ^と く鶏肉のごま ^や 焼き お星 ^{ほし} さまサラダ 天 ^{あま} の川 ^{かわ} スープ てづくりオレンジポンチ	224kcal 14.1g 8.4g 172 mg 1.9g	魚	いわしのかば焼き
10	月	えびのカラフル ^{いた} 炒め くだもの かきたま ^し 汁 ヨーグルト	175kcal 15.5g 4.0g 159mg 1.4g	大豆製品	豆腐のみそ汁
11	火	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんはいりません 夏 ^{なつ} 野菜 ^{やさい} カレー メロン ^い 入りフル ^い ーツ ^い ョ ^い グ ^い ルト ^い サラダ ^い ゼリー		卵	スクランブルエッグ
12	水	て ^て 照 ^や り焼 ^や きチキン わかめスープ は ^は る ^さ め ^め ち ^ち ゅう ^う か ^か 春雨 ^う の中華 ^{ちゅうか} サラダ ヨーグルト	175kcal 13.4g 7.7g 152 mg 1.6g	緑黄色野菜	オクラのおかかあえ
13	木	ほう ^{ほう} れん ^{れん} 草 ^{そう} のキッシュ みそ ^し 汁 梅 ^う め ^め のり ^り あえ ヨーグルト	234kcal 12.4g 14.1g 214 mg 1.4g	魚	ツナサラダ
14	金	みそ ^み ら ^ら ー ^ら めん ^{めん} スープ き ^き り ^り ほ ^ほ し ^し だ ^だ い ^い こ ^こ ん ^ん 切 ^き 干 ^{かん} 大 ^{だい} 根 ^{こん} ナムル プリン	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 鶏肉のオレンジ焼き みそ汁 カレーもやし ヨーグルト	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 なすの中華炒め 牛乳 田舎パイ	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 みそ汁 ヨーグルト	162kcal 14.4g 3.5g 162 mg 1.0g	卵	玉子焼き
21	金	なつ やさい や 夏野菜の加チーズ焼き ゆでブロッコリー コーンスープ ミルク マドレーヌ	301kcal 14.6g 16.6g 250 mg 1.3g	肉	ハンバーグ
24	月	さけ や 鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁 やさい 野菜きんぴら 牛乳 ゆで枝豆 米菓	226kcal 15.7g 7.6g 166 mg 1.6g	緑黄色野菜	ラトウユ
25	火	とうふ 豆腐チャンプルー しお じる 塩とり汁 牛乳 メロンパン	221kcal 19.5g 5.0g 282 mg 1.4g	海藻	わかめサラダ
26	水	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんはいりません はるさめ タコライス 春雨スープ ミニデザート バニラアイス		大豆製品	納豆あえ
27	木	くるま ぶ なつ やさい あ に 車麩と夏野菜の揚げ煮 くだもの みそ汁 牛乳 クリームパン	336kcal 15.2g 18.6g 223 mg 1.5g	卵	卵豆腐
28	金	ワンタンスープ チーズ のり酢あえ 牛乳 てづくりレモンシュガーパン	225kcal 15.9g 3.1g 274 mg 1.6g	芋類	粉ふき芋
31	月	やさい 野菜たっぷりマーボー くだもの すまし汁 ヨーグルト	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