

# 7月の給食だより



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！



## 糖分の多い飲み物は要注意！



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、お子さんだけでなく、大人も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	月	野菜たっぷりマーボ - くだもの じゃがいものスープ ミルク 菓子	232kcal 16.0g 6.8g 343 mg 1.7g	魚	いかの煮つけ
2	火	松風焼き 加-もやし みそ汁 牛乳 手作りしらすトースト	232kcal 15.9g 10.3g 213 mg 1.6g	魚	いわしのかば焼き
3	水	豚肉と野菜のケチャップ炒め くだもの わかめスープ ミルク プレーソッフル	221kcal 16.4g 3.6g 268 mg 1.6g	大豆製品	豆腐ステーキ
4	木	白身魚のパン粉やきマトリ-ス 粉ふきいも みそ汁 ヨーグルト	223kcal 18.1g 3.7g 301 mg 1.6g	淡色野菜	きゅうりの昆布あえ
5	金	☺七夕献立 夕ドリキン マカニサラダ 天の川スープ アイスミルクカップ	231kcal 17.3g 5.2g 146 mg 1.7g	大豆製品	冷奴
8	月	五目煮 わかめと豆腐のみそ汁 牛乳 菓子	212kcal 16.0g 10.1g 183 mg 1.4g	卵	そばろ丼
9	火	豆腐チャップル- チーズ 玉ねぎのみそ汁 牛乳 畑パン	244kcal 15.2g 12.7g 247 mg 1.4g	魚	いわしのかば焼き
10	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんは必要ありません アサガカレー パインとチーズのサラダ アイス-ち玉シャベ-ット			
11	木	スパゲッティミートソース コ-ンスープ 牛乳 手作りレモンヨーグルトケーキ	164kcal 15.4g 3.0g 272 mg 1.4g	海藻	ところてん
12	金	ほうれん草のキツユ ゆかりあえ じゃがいものみそ汁 ミルク 田舎パイ	236kcal 13.2g 12.7g 252 mg 1.6g	肉	豚肉となすのみそ炒め



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **車麩と夏野菜の揚げ煮** だゴン！

新潟県の特産品である車麩に、夏野菜をたっぷり入れ、食べやすく揚げ煮にします。車麩はたんぱく質が豊富な食品です。卵とじや煮物にしたり、使いやすい食品です。ご家庭でもぜひお試しください！

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	火	とりにく だいす に やさい 鶏肉と大豆のトマト煮 野菜スープ くだもの ヨーグルト飲料 菓子	241kcal 18.8g 6.9g 281 mg 1.3g	海藻	海藻サラダ
17	水	☺いい歯・食育の日 かみかみつくね ごま酢あえ すまし汁 ヨーグルト	207kcal 13.4g 10.5g 183 mg 1.1g	卵	目玉焼き
18	木	のり酢あえ なつやさい じる 夏野菜とん汁 プリン	219kcal 12.7g 4.7g 171 mg 1.5g	緑黄色野菜	オクラのおかかえ
19	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ くるまふ なつやさい あ に 車麩と夏野菜の揚げ煮 みそ汁 ミルク クリームパン	275kcal 13.0g 12.7g 167 mg 1.4g	大豆製品	豆腐ハンバーグ
22	月	ビーフステーキ ごもくじる 五目汁 ヨーグルト	231kcal 14.6g 8.7g 198 mg 1.0g	魚	焼魚
23	火	【完全給食 誕生会】※白ごはんは必要ありません ひ なつやさい 冷やしそうめん 夏野菜かきあげ さっぱりレモンあえ			加工野菜
24	水	たまたまトマトチーズ焼き くだもの ごまあえ すまし汁 加ピー 菓子	183kcal 13.0g 5.9g 255 mg 1.2g	緑黄色野菜	チンジャオロースー
25	木	ポテトサラダ なすのみそ汁 ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りハワイアンクワティー	232kcal 12.0g 10.6g 187 mg 1.4g	卵	卵豆腐
26	金	さけ 鮭のつけ焼き ひじき煮 みそ汁 ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りもちもちチーズ	231kcal 17.1g 10.4g 221 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
29	月	なつやさい 夏野菜のカレーチーズ焼き くだもの たまご 卵のスープ ミルク 菓子	259kcal 15.2g 10.6g 213 mg 1.4g	大豆製品	チリコンカン
30	火	とりにく ふうみ こんぶ 鶏肉のレモン風味 昆布あえ かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	243kcal 16.3g 10.6g 181 mg 1.5g	魚	ツナサラダ
31	水	つとわかめのサラダ ワタシスープ ミルク メープルマーブルパン	277kcal 17.8g 12.1g 284 mg 1.6g	緑黄色野菜	ラトウユ