

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 ほぼ糖分の量になります

$11.6 \times 5 = 58 \text{ g}$ (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	ツナポテト わかめスープ ごまあえ カルピス シュガースコーン	213kcal 11.6g 12.4g 223 mg 1.3g	肉	鶏の 照り焼き
2	水	豚肉と野菜のケチャップ炒め 具だくさんみそ汁 チーズ 牛乳㊟作り笹団子㊟手作りゆでさつま芋	219kcal 18.7g 5.6g 319 mg 1.6g	海藻	ひじき煮
3	木	豆腐チャンプルー すまし汁 くだもの ヨーグルト	213kcal 11.6g 12.4g 223 mg 1.3g	肉	肉じゃが
4	金	えびのカラフル炒め みそ汁 くだものゼリー	170kcal 11.8g 7.3g 202 mg 1.3g	芋	ジャーマン ポテト
7	月	鶏しそ天ぷら きらきら星のサラダ あまがわ 天の川スープゼリー	243kcal 17.4g 11.4g 167 mg 1.7g	大豆 製品	冷奴
8	火	鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁 野菜きんぴら ヨーグルト	221kcal 20.4g 6.1g 298 mg 1.6g	肉	そばろご飯
9	水	【完全給食 カレーの日】※白ご飯はいりません ポークカレー メロン入りフルーツヨーグルトあえゼリー		卵	スクランブル エッグ
10	木	塩とり汁 チーズ きりほしだいこん す 切干大根のごま酢あえ ヨーグルト	188kcal 11.5g 11.1g 217 mg 1.9g	魚	焼き魚
11	金	車麩と夏野菜の揚げ煮 なめこ汁プリン	291kcal 15.1g 12.8g 191 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し
14	月	㊟いい歯・食育の日 ゆで豚と野菜のごまみそだれ ごもくじろ 五目汁 くだもの ヨーグルト	193kcal 15.1g 4.0g 193 mg 1.1g	緑黄色 野菜	ほうれん草 のおひたし
15	火	スタミナ肉豆腐 かきたま汁 くだものゼリー	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	とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き すまし汁 なすの中華炒め 牛乳 手作りいもち	170kcal 11.8g 7.3g 202 mg 1.3g	芋	ジャーマン ポテト
17	木	や ざけ 焼き鮭 みそ汁 ひじき煮 牛乳 ジャムパン	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 わふう 和風ミートローフ まめ すまし汁 豆サラダ ヨーグルト	238kcal 16.4g 10.9g 206 mg 1.3g	魚	焼き鮭
22	火	しろみざかな ふうみ あ 白身魚のがーリック風味揚げ こんぶ みそ汁 ミルク 田舎パイ	214kcal 18.2g 6.7g 300 mg 1.4g	肉	ハンバーグ
23	水	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません タコライス トマトとレタスのスープ くだもの ヨーグルト		大豆 製品	煮豆
24	木	ワントンスープ くだもの のり酢あえ ミルク 菓子	201kcal 12.0g 7.8g 176 mg 1.1g	芋	ポテト コロッケ
25	金	かい 海そうサラダ チーズ チンゲン菜のスープ アイス	238kcal 16.4g 13.2g 189 mg 2.0g	魚	煮魚
28	月	ひじきサラダ ちゅうかふうごもく 中華風五目スープ くだもの 牛乳 手作りフロランタントースト	291kcal 15.1g 12.8g 191 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し
29	火	ほうれん草のキッシュ ゆかりあえ みそ汁 ミルク メロンパン	235kcal 22.4g 6.9g 367 mg 1.9g	肉	しゅうまい
30	水	ふたにく 豚肉ごまみそしょうが焼き わふう 和風サラダ なつやさいじる 夏野菜汁 ゼリー	249kcal 13.5g 12.1g 182 mg 1.2g	大豆 製品	納豆和え
31	木	あじ なんばんづ 鰯の南蛮漬 ゆでブロッコリー 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