

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 カルシウム (主食は含まれていません)	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	金	鶏肉の塩麹焼き かきたま汁 きゃべつとマカロニのサラダ ゼリー	224kcal 304 mg	20.5g 1.7g	4.4g	大豆 製品	冷奴
4	月	鶏のレモン風味 カレーもやし コンソメスープ ヨーグルト	178kcal 141 mg	15.8g 1.9g	2.5g	魚	ツナポテト
5	火	豚肉と野菜のケチャップ炒め ビーフンスープ くだもの ヨーグルト	200kcal 183 mg	14.7g 1.2g	5.3g	海藻	わかめ サラダ
6	水	炒り豆腐 みそ汁 チーズ ゼリー	242kcal 376 mg	16.1g 1.5g	7.2g	魚	焼き魚
7	木	天の川スープ 鮭のマヨコーン焼き キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	300kcal 359 mg	18.5g 1.5g	12.1g	芋類	ポテトサラダ
8	金	おさかなハンバーグ 昆布あえ みそ汁 ヨーグルト	232kcal 260 mg	16.5g 1.6g	10.4g	肉	なすと豚肉 のみそ炒め
11	月	豚肉の香味焼き ひじきサラダ みそ汁 枝豆 菓子 牛乳	230kcal 217 mg	18.7g 1.8g	11.0g	緑黄色 野菜	ラトウユ
12	火	白身魚のパン粉焼きトマトソース 粉ふき芋 卵 スープ 手作りお汁	224kcal 320 mg	20.5g 2.2g	4.9g	肉	ハンバンジ-
13	水	☺️いい菌・食育の日 照り焼きチキン 切り干大根ナムル わかめスープ 以上児:チョコパン 未満児:ジャムパン 牛乳	184kcal 185 mg	14.6g 1.7g	8.8g	緑黄色 野菜	オクラの おかかあえ
14	木	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません 夏野菜カレー 春雨の中華風サラダ					フローズンゼリー

☺ 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
夏とん汁 です！

通常の豚汁に夏野菜の夕顔やなすを加えて、夏らしい豚汁に仕立てます。

豚肉に含まれるビタミンB1と野菜と一緒に食べることで疲労回復に効果があります。夏バテ予防の一品です。

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
15	金	ゆで豚と野菜のごまみそだれ 五目汁 ヨーグルト	224kcal 17.5g 5.2g 297 mg 1.3g	魚	いかの煮つけ
19	火	☺えちゴンのぱくもぐランチ 夏とん汁 のり酢あえ くだもの 手作りゴマソフトクッキー 牛乳	189kcal 15.1g 2.1g 279 mg 1.4g	卵	スクランブルエッグ
20	水	魚のガーリック風味あげ おかかあえ みそ汁 手作りコーンマカロン 牛乳	222kcal 13.3g 10.5g 169 mg 1.2g	淡色野菜	野菜スープ
21	木	みそラーメンスープ 切りほしだいこん 切干大根のツナあえ カステラ ミルク	263kcal 12.2g 13.1g 218 mg 1.8g	芋類	ジャーマンポテト
22	金	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません タコライス 春雨スープ			ヨーグルト
25	月	オープンオムレツ ブロッコリー ミネストローネ メーブルマーブルパンミルク	247kcal 14.1g 7.3g 168 mg 1.6g	大豆製品	厚揚げのチーズ焼き
26	火	焼き鮭 ゆかりあえ 塩とり汁 手作りツナパン 牛乳	201kcal 18.3g 4.9g 301 mg 1.7g	淡色野菜	コールスロー
27	水	ワンタンスープ ツナあえ チーズ 手作りゴマトースト 牛乳	233kcal 15.5g 4.6g 293 mg 1.5g	芋類	粉ふき芋
28	木	車麩と夏野菜の揚げ煮 みそ汁 菓子 ミルク	303kcal 13.8g 15.7g 183 mg 1.4g	淡色野菜	小女子と野菜のかき揚げ
29	金	野菜たっぷりマーボー すまし汁 くだもの かき氷	240kcal 17.9g 6.8g 326 mg 1.8g	魚	いわしのかば焼き

❖ 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