

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の量になります

$11.6 \times 5 = 58g$ (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
1	月	えびのカラフル炒め くだもの かきたま汁 牛乳 手作り豆腐ドーナツ	229kcal 17.1g 9.0g 200 mg 1.5g	芋類	ジャーマン ポテト
2	火	鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁 野菜きんぴら ミルク スティックパン	236kcal 19.8g 8.3g 300 mg 1.7g	肉	そばろご飯
3	水	海藻サラダ 枝豆 チンゲン菜のスープ ヨーグルト	235kcal 17.8g 5.9g 201 mg 1.7g	卵	卵焼き
4	木	じゃがいものミートソースかけ 野菜スープ ゆでブロッコリー ミルク ワッフル	256kcal 12.2g 12.0g 215 mg 1.7g	大豆 製品	納豆和え
5	金	鶏肉のごま焼き 天の川スープ きらきら星サラダ 牛乳 セタゼリー 米菓	211kcal 14.8g 8.4g 179 mg 2.0g	芋	ポテトサラダ
8	月	きりぼしだいこん 切干大根のツナあえ チーズ マカロニスープ ヨーグルト	263kcal 17.8g 7.4g 208 mg 1.7g	海藻	ひじき煮
9	火	豆腐チャンプルー すまし汁 くだもの ヨーグルト	209kcal 15.1g 4.8g 173 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ほうれんそう のごまあえ
10	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません 夏野菜カレー メロン入りフルーツヨーグルトサラダ ゼリー		大豆 製品	チリコンカン
11	木	おさかなハンバーグ みそ汁 ゆかりあえ ヨーグルト	234kcal 20.0g 7.7g 311 mg 1.7g	芋	肉じゃが
12	金	ゆで豚と野菜のごまみそだれ 五目汁 プリン	211kcal 18.1g 5.5g 292 mg 1.3g	卵	オムレツ
16	火	白身魚のガーリック風味揚げ みそ汁 昆布和え ヨーグルト	212kcal 17.8g 6.5g 296 mg 1.4g	肉	バンバンジー

☺ 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
夏の水球てっぺん汁 です！

毎年、3月は水球の大会にちなみ、給食で「水球てっぺん汁」を出しています。今月は、夏バージョンとして、あっさりとしたすまし汁に白玉麩を水球のボールに見立てたお汁になっています。

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
17	水	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません タコライス トマトとレタスのスープ <small>かき氷</small>		大豆製品	豆腐のみそ汁
18	木	☺いい歯・食育の日 夏とん汁 <small>なつ じる</small> カミカミサラダ <small>牛乳 菓子</small>	228kcal 17.8g 6.5g 365 mg 1.9g	緑黄色野菜	ラウトウユ
19	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 夏の水球てっぺん汁 <small>なつ すいきゅう じる</small> くだもの スタミナ肉豆腐 <small>にくとうふ</small> <small>牛乳 手作りコーンマカロン</small>	285kcal 16.7g 14.3g 242 mg 1.8g	魚	いかの煮つけ
22	月	焼き鮭 <small>や ざけ</small> ひじき煮 <small>に</small> みそ汁 <small>しる</small> <small>牛乳 手作りキャラメルスナック</small>	209kcal 16.4g 3.9g 187 mg 1.8g	淡色野菜	野菜スープ
23	火	車麩と夏野菜の揚げ煮 <small>くるま ぶ なつやさい あ に</small> なめこ汁 <small>じる</small> <small>ヨーグルト</small>	286kcal 13.9g 15.5g 186 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し
24	水	塩とり汁 <small>しお じる</small> 切干大根のごま酢あえ <small>きりほしだいこん す</small> くだもの <small>ミルク 田舎パイ</small>	225kcal 19.6g 5.1g 279 mg 1.4g	海藻	ところてん
25	木	鶏肉の塩麩焼き <small>とり にく しおこうじ や</small> なすの中華炒め <small>ちゅうかいた</small> すまし汁 <small>じる</small> <small>牛乳 メープルマーブルパン</small>	216kcal 19.3g 7.6g 278 mg 1.5g	芋類	ポテトサラダ
26	金	野菜たっぷりマーボー <small>やさい</small> チーズ <small>ちーず</small> すまし汁 <small>じる</small> <small>アイス</small>	243kcal 14.6g 11.3g 225 mg 1.6g	魚	いわしのかば焼き
29	月	ワンタンスープ <small>す</small> くだもの のり酢あえ <small>ミルク 菓子</small>	214kcal 12.4g 7.6g 173 mg 1.4g	芋類	ポテトコロッケ
30	火	鮭のカレー風味焼き <small>さけ ふうみや</small> おかかあえ <small>お かい</small> みそ汁 <small>しる</small> <small>牛乳 手作りカルピスラスク</small>	251kcal 18.4g 8.6g 197 mg 1.8g	緑黄色野菜	野菜炒め
31	水	和風ミートローフ <small>わふう</small> 粉ふき芋 <small>こ いも</small> みそ汁 <small>しる</small> <small>ヨーグルト</small>	246kcal 18.5g 7.6g 298 mg 1.5g	淡色野菜	小女子と野菜のかき揚げ

※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