

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 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

11.6×5=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	豆腐チャンプルー すまし汁 牛乳 メロンパン	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
2	火	鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁 野菜きんぴら 牛乳 手作りマーマレードケーキ	236kcal 19.8g 8.3g 300 mg 1.7g	肉	そばろご飯
3	水	ゆで豚と野菜のみそだれ 五目汁 牛乳 手作りごまクッキー	211kcal 13.8g 9.8g 188 mg 1.1g	海藻	わかめ サラダ
4	木	鶏肉のカラフル炒め くだもの かきたま汁 ミルク ワッフル	229kcal 17.1g 9.0g 200 mg 1.5g	芋類	ジャーマン ポテト
5	金	鶏肉のごま焼き 短冊ソテー 天の川スープ セタゼリー	211kcal 14.8g 8.4g 179 mg 2.0g	大豆 製品	冷奴
8	月	ほうれんそうのキッシュ みそ汁 ゆかりあえ 牛乳 手作り枝豆のケーキサレ	239kcal 11.8g 14.0g 223 mg 1.4g	魚	焼き魚
9	火	おさかなハンバーグ おひたし みそ汁 ヨーグルト	234kcal 20.0g 7.7g 311 mg 1.7g	肉	シューマイ
10	水	カレーの日【完全給食】*白いご飯はいりません キラキラ星カレー パイナップルサラダ プリン		卵	スクランブル エッグ
11	木	鶏肉の塩 麴焼き なすの中華炒め すまし汁 牛乳 手作りほうれんそうマフィン	216kcal 19.3g 7.6g 278 mg 1.5g	芋類	ポテトサラダ
12	金	じゃがいものミートソースかけ 野菜スープ くだもの ヨーグルト	256kcal 12.2g 12.0g 215 mg 1.7g	大豆 製品	納豆和え
16	火	夏野菜のカレーチーズ焼き コーンスープ くだもの 牛乳 カステラ	280kcal 14.7g 11.9g 235 mg 1.4g	海藻	ひじきご飯

☺ 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	ミートローフ ブロッコリー みそ汁 <small>しる</small> ヨーグルト	246kcal 18.5g 7.6g 298 mg 1.5g	淡色野菜	小女子と野菜のかき揚げ	
18	木	☺いい歯・食育の日 夏とん汁 <small>なつ しる</small> カミカミサラダ 牛乳 手作りヨーグルトケーキ	228kcal 17.8g 6.5g 365 mg 1.9g	緑黄色野菜	ラトウユ	
19	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ スタミナ肉豆腐 <small>にくどうふ</small> くだもの 夏の水球てっぺん汁 <small>なつ すいきゅう しる</small> ゼリー	285kcal 16.7g 14.3g 242 mg 1.8g	魚	いかの煮つけ	
22	月	ワントンスープ くだもの のり酢あえ <small>す</small> ミルク 田舎パイ	214kcal 12.4g 7.6g 173 mg 1.4g	芋類	ポテトコロッケ	
23	火	白身魚のガーリック風味焼き <small>しろみざかな ふうみや</small> 昆布あえ <small>こんぶ</small> みそ汁 <small>しる</small> 牛乳 手作りフライドポテト	212kcal 17.8g 6.5g 296 mg 1.4g	肉	バンバンジー	
24	水	オープンオムレツ くだもの ミネストローネ ヨーグルト	265kcal 14.1g 11.9g 184 mg 1.4g	大豆製品	納豆あえ	
25	木	野菜たっぷりマーボー <small>やさい</small> すまし汁 <small>しる</small> プリン	243kcal 14.6g 11.3g 225 mg 1.6g	魚	いわしのかば焼き	
26	金	誕生会【完全給食】*白いご飯はいりません ジャージャー麺 <small>めん ちゅうかたまご</small> 中華卵スープ アイス			魚	魚のフライ
29	月	車麩と夏野菜の揚げ煮 <small>くるまぶ なつやさい あげに</small> なめこ汁 <small>しる</small> 牛乳 手作りレモンシュガーパン	286kcal 13.9g 15.5g 186 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し	
30	火	焼き鮭 <small>やざけ</small> ひじき煮 <small>に しる</small> みそ汁 <small>しる</small> 牛乳 菓子	209kcal 16.4g 3.9g 187 mg 1.8g	淡色野菜	野菜スープ	
31	水	豚肉と野菜のケチャップ炒め <small>ぶたにく やさい いた</small> 塩とり汁 <small>しお しる</small> くだもの ヨーグルト	225kcal 19.6g 5.1g 279 mg 1.4g	海藻	ところてん	

※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。