

# 7月の給食だよ



水分補給を  
十分に

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摂取しましょう！



## 糖分の多い飲み物に注意！

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、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	水	ホイコーロー <sup>だいこん</sup> 大根のスープ チーズ <sup>牛乳</sup> 手作りしらすトースト	180kcal 12.4g 7.6g 188 mg 1.3g	魚	白身魚のフライ
2	木	おさかなハツバ <sup>グ</sup> カレーもやし <sup>しる</sup> みそ汁 ヨーグルト	224kcal 15.9g 10.3g 244 mg 1.5g	肉	ハンバーグ
3	金	<sup>ぶたにく</sup> 豚肉と <sup>やさい</sup> 野菜のしょうが焼き <sup>はるさめ</sup> 春雨スープ <sup>牛乳</sup> とうもろこし	221kcal 16.3g 3.6g 268 mg 1.6g	大豆製品	冷奴
6	月	<sup>しるみさかな</sup> 白身魚のパン粉焼き <sup>こ</sup> トマトソース <sup>こ</sup> 粉ふき芋 <sup>いも</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> ミルク クリームパン	228kcal 14.7g 8.3g 197 mg 1.4g	淡色野菜	なすと豚肉のみそ炒め
7	火	<sup>とりにく</sup> 鶏肉のオーロラ焼き <sup>や</sup> 天の川スープ <sup>たなばた</sup> 七夕サラダ <sup>カルピス</sup> 米菓・Caせんべい	237kcal 18.3g 6.1g 271 mg 2.0g	芋類	ポテトサラダ
8	水	【カレーの日 完全給食】※白いご飯は必要ありません おりひめ☆ひこぼしカレー さっぱりあえ <sup>ヨーグルト</sup>		海藻	ひじき煮
9	木	<sup>そう</sup> ほうれん草のキツ <sup>うめ</sup> 梅のりあえ <sup>しる</sup> みそ汁 <sup>ミルク</sup> パームクーヘン	246kcal 17.0g 8.1g 362 mg 1.8g	魚	焼魚
10	金	<sup>とりにく</sup> 鶏肉と <sup>だいず</sup> 大豆のトマト煮 <sup>に</sup> 野菜スープ チーズ <sup>牛乳</sup> 手作りハワイアンクラフティ	222kcal 19.5g 5.1g 297 mg 1.8g	卵	スクランブルエッグ
13	月	<sup>ぶた</sup> ゆで豚と <sup>やさい</sup> 野菜のごまみそだれ <sup>ミルク</sup> <sup>こもくしる</sup> 五目汁 <sup>くだもの</sup> スティックパン(レモン)	231kcal 14.6g 8.7g 198 mg 1.0g	魚	魚の南蛮漬け
14	火	さばの <sup>カール</sup> ニル ひじきサラダ <sup>しる</sup> みそ汁 <sup>牛乳</sup> ワッフル	258kcal 16.5g 13.6g 185 mg 1.9g	緑黄色野菜	オクラのおかかあえ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは学校給食との調整の都合によりお休みするゴン！  
 8月も小・中学校は夏休みのため、9月から再開するのでお楽しみに♪  
 保育園 も暑さに負けないおいしい給食をつくるゴン！



☺ 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♪

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	水	くるま <sup>ふ</sup> なつやさい <sup>あ</sup> に 車 <sup>ま</sup> 麩 <sup>しる</sup> と夏野菜の揚げ煮 みそ汁 牛乳 枝豆	304kcal 16.8g 8.2g 273 mg 1.6g	大豆製品	納豆あえ
16	木	みそラーメン キャベツとチーズのサラダ ゼリー	215kcal 14.6g 5.3g 289 mg 1.5g	卵	卵焼き
17	金	《市政80周年メニュー》 なつやさい <sup>しお</sup> じる <sup>す</sup> 夏野菜の塩とん汁 のり酢あえ えちゴン卵焼き たまごや ヨーグルト	233kcal 15.4g 5.6g 212 mg 1.6g	海藻	わかめスープ
20	月	やさい 野菜たっぷりマーボー チーズ じゃがいもスープ 牛乳 手作りレモンマドレーヌ	238kcal 12.6g 11.4g 241 mg 1.5g	海藻	ひじきのサラダ
21	火	【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要ありません ひ <sup>ちゅうか</sup> 冷やし中華 フルーツポンチ ミニデザート 米菓		魚	魚の煮つけ
22	水	さかな 魚の <sup>ふうみ</sup> が-リック風味揚げ おかかあえ みそ汁 牛乳 手作りハムマヨパン	317kcal 19.0g 15.3g 328 mg 1.6g	大豆製品	豆腐サラダ
27	月	ビーフソテー みそ汁 <sup>しる</sup> くだもの 牛乳 田舎パイ(かぼちゃ)	224kcal 17.1g 3.8g 298 mg 1.6g	芋類	ジャーマンポテト
28	火	かみかみつくね マカロニサラダ みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 オレンジマープルパン	233kcal 14.7g 12.5g 206 mg 1.2g	卵	卵豆腐
29	水	さけ <sup>や</sup> 鮭のつけ焼き ひじき <sup>に</sup> 煮 みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 手作りいももち	207kcal 19.4g 5.5g 287 mg 1.6g	緑黄色野菜	ラタトゥユ
30	木	とり <sup>に</sup> 鶏肉のレモン風味 昆布 <sup>こんぶ</sup> あえ みそ汁 <sup>しる</sup> ヨーグルト	243kcal 16.4g 10.6g 181 mg 1.5g	魚	小女子と野菜のかき揚げ
31	金	なつやさい <sup>や</sup> 夏野菜の <sup>や</sup> か-チーズ <sup>やさい</sup> 焼き ゆで野菜 トマトと卵 <sup>たまご</sup> のスープ ソーダフロート	259kcal 15.2g 10.6g 213 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。 柏崎市子ども未来部 保育課