

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 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	金	えびのカラフル炒め くだもの キャベツのかきたま汁 ヨーグルト	224kcal 20.5g 4.4g 304 mg 1.7g	大豆製品	冷奴
4	月	鶏のレモン風味 三色おひたし コンソメスープ ゼリー	178kcal 15.8g 2.5g 141 mg 1.9g	魚	ツナポテト
5	火	炒り豆腐 みそ汁 牛乳 てづくり枝豆クッキー	232kcal 16.5g 10.4g 260 mg 1.6g	肉	なすと豚肉のみそ炒め
6	水	カレーの日【完全給食】*白いご飯はいりません 七夕お星さまカレー 枝豆サラダ ヨーグルト		卵	そばろご飯
7	木	チャプチェ 天の川スープ 七夕ゼリー 米菓	214kcal 12.8g 8.9g 184 mg 1.5g	海藻	ところてん
8	金	魚のガーリック風味あげ おかかあえ みそ汁 ミルクアイス	242kcal 16.1g 7.2g 376 mg 1.5g	魚	焼き魚
11	月	白身魚のパン粉焼きトマトソース ブロッコリー たまご卵スープ 牛乳 てづくりレモンマドレーヌ	234kcal 12.4g 14.1g 214 mg 1.4g	芋類	ポテトサラダ
12	火	親子煮 五目汁 ヨーグルト	224kcal 20.5g 4.9g 320 mg 2.2g	肉	ハンバーグ
13	水	おさかなハンバーグ 昆布あえ みそ汁 牛乳 ゆでとうもろこし	224kcal 17.5g 5.2g 297 mg 1.3g	大豆製品	納豆和え
14	木	🌞いい菌・食育の日 照り焼きチキン 切りほしだいこん わかめスープ ヨーグルト飲料 菓子	200kcal 14.7g 5.3g 183 mg 1.2g	卵	卵焼き

☺ 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	豚肉と野菜のケチャップ炒め みそ汁 プリン	184kcal 14.6g 8.8g 185 mg 1.7g	緑黄色野菜	オクラのおかかあえ
19	火	☺えちゴンのぱくもぐランチ 夏とん汁 のり酢あえ チーズ 牛乳 てづくりハワイアンクラフティ	189kcal 15.1g 2.1g 279 mg 1.4g	卵	スクランブルエッグ
20	水	誕生会【完全給食】*白いご飯はいりません 豚ごま冷製パスタ フルーツヨーグルト メロンシャーベット		淡色野菜	野菜スープ
21	木	夏野菜の加チーズ焼き くだもの コーンクリームスープ ミルク カステラ	263kcal 12.2g 13.1g 218 mg 1.8g	芋類	ジャーマンポテト
22	金	みそラーメンスープ チーズ いんげんソテー ヨーグルト	300kcal 18.5g 12.1g 359 mg 1.5g	海藻	ひじきご飯
25	月	オープンオムレツ ブロッコリー ミネストローネ 牛乳 てづくりオレンジトースト	247kcal 14.1g 7.3g 168 mg 1.6g	魚	いかの煮つけ
26	火	焼き鮭 ひじきサラダ みそ汁 牛乳 てづくりトマト蒸しパン	230kcal 18.7g 11.0g 217 mg 1.8g	緑黄色野菜	ラウトウユ
27	水	ワンタンスープ くだもの 切りほしだいこん 切干大根の酢あえ ミルク マドレーヌ	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 牛乳 てづくりみそポテ	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 くだもの すまし汁 ヨーグルト	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