

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 46kcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
炭水化物 11.6g
ナトリウム 7mg

☆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 | 火 | さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁 やさい 野菜きんぴら 牛乳 手作りオレンジケーキ | 235kcal 16.7g 6.8g 233 mg 1.6g | 肉 | そばろご飯 |
| 2 | 水 | はな 花しゅうまい きりほしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 みそ汁 ミルク カステラ | 241kcal 17.5g 8.5g 316 mg 1.6g | 魚 | ムニエル |
| 3 | 木 | ツナポテト わかめスープ ブロッコリーのごまあえ 牛乳 手作りヨーグルトケーキ | 213kcal 11.6g 12.4g 223 mg 1.3g | 肉 | 鶏の 照り焼き |
| 4 | 金 | ぶたにく 豚肉ごまみそしょうが焼き 夏野菜汁 なつやさいじる わふう 和風サラダ 牛乳 手作りのミートソーストースト | 219kcal 18.7g 5.6g 319 mg 1.6g | 魚 | 煮魚 |
| 7 | 月 | しろみざかな 白身魚のガーリック風味焼き あま がわ おかかあえ 天の川スープ 七タゼリー + 米菓 | 243kcal 17.4g 11.4g 167 mg 1.7g | 大豆 製品 | 冷奴 |
| 8 | 火 | とうふ 豆腐チャンプルー すまし汁 ゼリー | 221kcal 20.4g 6.1g 298 mg 1.6g | 緑黄色 野菜 | ほうれん草 のごまあえ |
| 9 | 水 | カレーの日【完全給食】*白ご飯はいりません | | 卵 | スクランブル エッグ |
| 10 | 木 | えだまめ い 枝豆入りキッシュ ゆかりあえ しる みそ汁 牛乳 手作りフライドポテト | 188kcal 11.5g 11.1g 217 mg 1.9g | 魚 | 焼き魚 |
| 11 | 金 | にくどうふ スタミナ肉豆腐 かきたま汁 しる 牛乳 メロンパン | 241kcal 15.6g 13.1g 235 mg 1.3g | 芋 | ポテトサラダ |
| 14 | 月 | とりにく しおこうじ や 鶏肉の塩麴焼き なすの中華炒め ちゅうかいた すまし汁 牛乳 手作りコーンのパウンドケーキ | 184kcal 17.7g 4.5g 294 mg 2.1g | 大豆 製品 | 納豆和え |
| 15 | 火 | じゃがいものミートソースかけ やさい 野菜スープ くだもの ヨーグルト | 238kcal 14.5g 4.9g 270 mg 1.6g | 海藻 | わかめ サラダ |

☺ 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
豆サラダ です！

ミックスビーンズや切り干し大根、コーン、ツナを合わせた、さっぱり味のサラダです。今月は中越沖地震の経験から、家庭でも保存しやすい乾物や缶詰を使ったメニューにしました。

| 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 |
|----|---|--|---|--------------|----------|
| 16 | 水 | カラフル炒め くだもの みそ汁 ミルク 田舎パイ | 170kcal 11.8g 7.3g 202 mg 1.3g | 芋 | ジャーマンポテト |
| 17 | 木 | ☺いい菌・食育の日 ゆで豚と野菜のごまみそだれ 五目汁 くだもの 牛乳 手作りきなこすなっ麩 | 193kcal 15.1g 4.0g 193 mg 1.1g | 卵 | 卵とじ |
| 18 | 金 | ☺えちゴンのぱくもぐランチ 和風ミートローフ すまし汁 豆サラダ ゼリー | 238kcal 16.4g 10.9g 206 mg 1.3g | 淡色野菜 | 野菜スープ |
| 22 | 火 | 夏野菜のカレーチーズ焼き コーンスープ くだもの ミルク 菓子 | 315kcal 15.0g 16.6g 258 mg 1.3g | 海藻 | ひじきごはん |
| 23 | 水 | 誕生会【完全給食】*白ごはんはいりません 冷やしそうめん 鶏の天ぷら 昆布和え アイス | | 魚 | 白身魚フライ |
| 24 | 木 | ワンタンスープ のり酢あえ くだもの 牛乳 いちごマーブルパン | 201kcal 12.0g 7.8g 176 mg 1.1g | 芋 | ポテトコロッケ |
| 25 | 金 | 豚肉と野菜のケチャップ炒め みそ汁 ヨーグルト | 238kcal 16.4g 13.2g 189 mg 2.0g | 海藻 | ひじき煮 |
| 28 | 月 | 車麩と夏野菜の揚げ煮 なめこ汁 くだもの ミルク ジャムパン | 291kcal 15.1g 12.8g 191 mg 1.3g | 卵 | 茶碗蒸し |
| 29 | 火 | おさかなハンバーグ おひたし みそ汁 手作りカルピスポンチ | 235kcal 22.4g 6.9g 367 mg 1.9g | 肉 | しゅうまい |
| 30 | 水 | オープンオムレツ ミネストローネ くだもの ヨーグルト | 249kcal 13.5g 12.1g 182 mg 1.2g | 大豆製品 | 納豆和え |
| 31 | 木 | 鮭の南蛮漬け みそ汁 ブロッコリー アイス | 220kcal 15.6g 8.3g 189 mg 1.5g | 淡色野菜 | 野菜炒め |

*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。