

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

11.6×5=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	
3	月	和風パケッティ キャツのかきたま汁 牛乳 手作りパソッ キチースクッキー	229kcal 17.1g 9.0g 200 mg 1.5g	海藻	ところてん	
4	火	ミートローフ 粉ふき芋 野菜スープ ミルク 菓子	264kcal 17.9g 9.3g 281 mg 2.3g	魚	ちくわの 天ぷら	
5	水	ゆで豚のサラダ 五目汁 くだもの 牛乳 手作りピザトースト	211kcal 13.8g 9.8g 188 mg 1.1g	卵	親子丼	
6	木	魚のガーリック風味あげ 昆布あえ みそ汁 ミルク クリームパソ	220kcal 18.0g 6.9g 300 mg 1.5g	芋類	ジャーマン ポテト	
7	金	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 七夕カレー 持ち天の川サダ				アイス
10	月	ほうれん草のキッパ ユかりあえ みそ汁 牛乳 手作りソースマカロ	234kcal 12.4g 14.1g 214 mg 1.4g	魚	ツナサラダ	
11	火	白身魚のパン粉焼きトマトソース みそ汁 ローストポテト ミルク 菓子	209kcal 19.0g 3.7g 314 mg 2.0g	肉	焼き肉	
12	水	みそラーメンスープ ガーモやし くだもの 牛乳 手作りハワイアンクラフティ	216kcal 18.8g 4.1g 317 mg 1.8g	海藻	ひじきご飯	
13	木	かみかみつつくね わかめスープ 小松菜とチーズのサラダ ミルク 焼パソ	175kcal 13.4g 7.7g 152 mg 1.6g	緑黄色 野菜	オクラの おかかあえ	
14	金	豆腐チャンプル みそ汁 ヨーグルト	208kcal 10.8g 8.4g 178 mg 1.7g	芋類	ポテトフライ	

☺ 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『なすの中華炒め』です！

新潟県は日本一なすの栽培面積が広く、なすの消費量も多い県です。実のほとんどが水分ですが、比較的カリウムが多いので、脱水症状の予防に効果があります。また、皮の紫色の「ナスニン」という色素は、がん予防にも効果的です。

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
18	火	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ひ 冷やしそうめん かきあげ キャベツとブロッコリーのさっぱりあえ アイ			
19	水	☺えちゴンのぱくもぐランチ なすの中華炒め 夏とん汁 くだもの 牛乳 手作りチーズスコーン	240kcal 12.5g 10.9g 187 mg 1.3g	魚	小女子と野菜のかき揚げ
20	木	☺いい歯・食育の日 鶏肉の丸ツツ焼き 切干大根ナムル みそ汁 くだもの ヨーグルト	162kcal 14.4g 3.5g 162 mg 1.0g	卵	スクランブルエッグ
21	金	鮭の西京焼き ひじき煮 みそ汁 アイ	301kcal 14.6g 16.6g 250 mg 1.3g	肉	ハンバーグ
24	月	オリーブオイル フロッキー ミストローネ 牛乳 手作りレモンヨーグルトケーキ	267kcal 14.3g 12.0g 186 mg 1.5g	大豆製品	納豆あえ
25	火	ワカメスープ ほうれん草ののり酢あえ くだもの ミルク 菓子	225kcal 15.9g 3.1g 274 mg 1.6g	芋類	粉ふき芋
26	水	鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜きんぴら みそ汁 牛乳 手作りかじりスラスカ	226kcal 15.7g 7.6g 166 mg 1.6g	緑黄色野菜	ラタトゥユ
27	木	ビーフステーキ 塩とり汁 ゼリー	221kcal 19.5g 5.0g 282 mg 1.4g	海藻	わかめサラダ
28	金	いりどり みそ汁 ヨーグルト	336kcal 15.2g 18.6g 223 mg 1.5g	卵	卵豆腐
31	月	野菜たっぷりマーボ - すまし汁 牛乳 メープルマーブルパッ	240kcal 17.9g 6.8g 326 mg 1.8g	魚	いかの煮つけ

❖ 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。