

# 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	えびのカラフル炒め くだもの キャベツのかきたま汁 いちごヨーグルト	229kcal 17.1g 9.0g 200 mg 1.5g	海藻	ところてん
4	火	ゆで豚と野菜のごまみそだれ 五目汁 ぶどうゼリー	211kcal 13.8g 9.8g 188 mg 1.1g	魚	ちくわの 天ぷら
5	水	ミートローフ ブロッコリー 野菜スープ プレーンヨーグルト	264kcal 17.9g 9.3g 281 mg 2.3g	卵	親子丼
6	木	魚のガーリック風味あげ 昆布あえ みそ汁 りんごヨーグルト	220kcal 18.0g 6.9g 300 mg 1.5g	芋類	ジャーマン ポテト
7	金	照り焼きチキン 天の川サラダ わかめスープ ジュース 菓子	175kcal 13.4g 7.7g 152 mg 1.6g	大豆 製品	冷奴
10	月	白身魚のオーロラ焼き 粉ふきいも みそ汁 ミルク ミニクリームパン	209kcal 19.0g 3.7g 314 mg 2.0g	魚	ツナサラダ
11	火	ほうれんそうのキッシュ みそ汁 ゆかりあえ 牛乳 手作りツナパン	234kcal 12.4g 14.1g 214 mg 1.4g	肉	焼き肉
12	水	【カレーの日】※白ごはんはいりません きらきら星カレー アイス メロン入りフルーツヨーグルトあえ	420kcal 10.9g 9.4g 98 mg 1.4g	魚	ひじきご飯
13	木	春雨の中華炒め にらと卵のスープ くだもの 牛乳 手作りゴマスティック	170kcal 9.1g 2.8g 152 mg 1.0g	緑黄色 野菜	オクラの おかかあえ
14	金	みそラーメンスープ くだもの カレーもやし 牛乳 菓子	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	☺ <u>いい歯・食育の日</u> とりにく や きりほしだいこん 鶏肉のオレンジ焼き 切干大根ナムル みそ汁 牛乳 手作りきなこあげばん	216kcal 18.8g 4.1g 317 mg 1.8g	淡色野菜	コールスロー
19	水	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> なつ じる なすの中華炒め 夏とん汁 チーズ ミルク 菓子	240kcal 12.5g 10.9g 187 mg 1.3g	卵	スクランブルエッグ
20	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません タコライス レタスと卵のスープ くだもの プリン	466kcal 17.1g 17.0g 89 mg 2.3g	魚	小女子と野菜のかき揚げ
21	金	焼き鮭 ひじき煮 みそ汁 ヨーグルト	162kcal 14.4g 3.5g 162 mg 1.0g	肉	ハンバーグ
24	月	夏野菜のカレーチーズ焼き コーンスープ 牛乳 手作り黒ゴマだんご	301kcal 14.6g 16.6g 250 mg 1.3g	大豆製品	納豆あえ
25	火	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの ミルク ミニメロンパン	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 みそ汁 野菜きんぴら お茶 手作りこんぶおにぎり	226kcal 15.7g 7.6g 166 mg 1.6g	緑黄色野菜	ラトウユ
27	木	豚肉と野菜のケチャップ炒め 塩とり汁 牛乳 手作りおからとバナナのソフトクッキー	221kcal 19.5g 5.0g 282 mg 1.4g	海藻	わかめサラダ
28	金	車麩と夏野菜の揚げ煮 チーズ みそ汁 牛乳 手作りすなっぷ	336kcal 15.2g 18.6g 223 mg 1.5g	卵	卵豆腐
31	月	野菜たっぷりマーボー くだもの すまし汁 牛乳 手作りツナマヨコーントースト	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。 柏崎市子ども未来部 保育課