

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、食事がしつかりとれなくなり、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	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	水	野菜たっぷりマーボー オレンジ じゃがいものスープ ヨーグルト	238kcal 12.6g 11.4g 241 mg 1.5g	海藻	ひじきのサラダ
2	木	おさかなハンバーグ カレーもやし みそ汁 ミニジャムパン ミルク	224kcal 15.9g 10.3g 244 mg 1.5g	肉	ハンバーグ
3	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め 春雨スープ チーズ プリン	221kcal 16.3g 3.6g 268 mg 1.6g	大豆製品	冷奴
6	月	白身魚のオーソ焼き さっぱり和え みそ汁 ♥手作りトマト蒸しパン 牛乳	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	鶏の天ぷら 天の川スープ ごま和え ♥手作りパイナップル	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】*主食はいりません おほしさまカレー 枝豆入りサラダ メロン ヨーグルト	392kcal 14.5g 10.0g 54mg 1.5g	海藻	のり酢あえ
9	木	豆腐チャンプルー みそ汁 バナナ ♥手作り枝豆おにぎり 麦茶	220kcal 14.0g 9.8g 209 mg 1.3g	卵	目玉焼き
10	金	ほうれん草のキッシュ ゆかり和え みそ汁 ワッフル ミルク	246kcal 17.0g 8.1g 362 mg 1.8g	魚	焼魚
13	月	車麩と夏野菜の揚げ煮 バナナ みそ汁 ♥手作りチーズパン 牛乳	180kcal 12.4g 7.6g 188 mg 1.3g	肉	豚肉のソテー
14	火	ホイコーロー すまし汁 チーズ 菓子 ヨーグルト飲料	304kcal 16.8g 8.2g 273 mg 1.6g	大豆製品	納豆和え



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	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
15	水	さばの加-ムニル ひじきサラダ みそ汁 カステラ ミルク	258kcal 16.5g 13.6g 185 mg 1.9g	緑黄色野菜	オクラのおかかあえ
16	木	魚のガ-リック風味揚げ おかか和え みそ汁 ミクリ-ムパソ 牛乳	183kcal 12.4g 4.6g 175 mg 1.5g	海藻	わかめスープ
17	金	☺いい菌・食育の日 鶏肉と大豆のトマト煮 みそ汁 氷ツ アイス	222kcal 19.5g 5.1g 297 mg 1.8g	卵	スクランブルエッグ
20	月	ゆで豚と野菜のごまみそだれ スか 五目汁 ♥手作りホ-ソ-ト-ツ 牛乳	231kcal 14.6g 8.7g 198 mg 1.0g	魚	魚の南蛮漬け
21	火	たまたまトマ-チーズ焼き 磯和え すまし汁 ♥手作りみそホ-ト 牛乳	211kcal 16.3g 7.7g 366 mg 1.7g	肉	和風ハンバーグ
22	水	誕生会【完全給食】*主食はいりません とうもろこしごはん ナル 冷やしゼリ- 鯿の南蛮づけ 夏野菜の塩とん汁 フリソ	423kcal 17.9g 13.7g 87 mg 2.1g	大豆製品	豆腐サラダ
27	月	夏野菜のガ-ティ みそ汁 メロン ♥手作りハワイソクラティ 牛乳	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 ごま酢和え みそ汁 ♥手作り冷やしうどん 麦茶	233kcal 14.7g 12.5g 206 mg 1.2g	卵	卵豆腐
29	水	夏野菜の加-チーズ焼き トマトと卵のス-プ スか ♥手作り南瓜蒸しパン 牛乳	259kcal 15.2g 10.6g 213 mg 1.4g	海藻	ところてん
30	木	鶏肉のレモン風味 昆布和え みそ汁 氷ツ マ-ブルパソ ミルク	243kcal 16.4g 10.6g 181 mg 1.5g	魚	小女子と野菜のかき揚げ
31	金	焼き魚 いんげんソテー みそ汁 ゼリー	207kcal 19.4g 5.5g 287 mg 1.6g	緑黄色野菜	ラタトゥユ

♥は園の手作りおやつです。

❖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。