

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

