

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!



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
 $11.6 \times 5 = 58g$ (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 | 金 | えびのカラフル炒め チーズ かきたま汁 ジョア 米菓 クッキー | 224kcal 20.5g 4.4g 304 mg 1.7g | 大豆製品 | 冷奴 |
| 4 | 月 | 鶏のレモン風味揚げ カレーもやし コンソメスープ ミルク スティックパソ | 178kcal 15.8g 2.5g 141 mg 1.9g | 魚 | ツナポテト |
| 5 | 火 | おさかなハンバーグ 昆布和え みそ汁 牛乳 ♥マーメイドケーキ | 232kcal 16.5g 10.4g 260 mg 1.6g | 肉 | なすと豚肉のみそ炒め |
| 6 | 水 | ゆで豚と野菜のごまみそだれ 五目汁 牛乳 ♥枝豆ドーナツ | 224kcal 17.5g 5.2g 297 mg 1.3g | 卵 | そばろご飯 |
| 7 | 木 | 天の川チャプチェ 塩とり汁 七夕ゼリー 牛乳 ♥星型クッキー | 214kcal 12.8g 8.9g 184 mg 1.5g | 海藻 | ところてん |
| 8 | 金 | 炒り豆腐 みそ汁 オレンジ ヨーグルト | 242kcal 16.1g 7.2g 376 mg 1.5g | 魚 | 焼き魚 |
| 11 | 月 | ほうれんそうのキッシュ ゆかり和え みそ汁 牛乳 米菓 クッキー | 234kcal 12.4g 14.1g 214 mg 1.4g | 芋類 | ポテトサラダ |
| 12 | 火 | 白身魚のパン粉焼き トマトソース ブロッコリー 卵スープ 加比入 ♥茹でとうもろこし | 224kcal 20.5g 4.9g 320 mg 2.2g | 肉 | ハンバーグ |
| 13 | 水 | ◎カレーの日《完全給食》※白米いりません キラキラ星カレー 海藻のさっぱりサラダ キャンディチーズ プリン | 409kcal 23.6g 6.9g 200mg 2.3g | 大豆製品 | 納豆和え |
| 14 | 木 | 豚肉と野菜のケチャップ炒め みそ汁 ジョア 米菓 クッキー | 200kcal 14.7g 5.3g 183 mg 1.2g | 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
夏とん汁 です！

通常の豚汁に夏野菜の夕顔やなすを加えて、夏らしい豚汁に仕立てます。

豚肉に含まれるビタミンB1と野菜と一緒に食べることで疲労回復に効果があります。夏バテ予防の一品です。

| 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 |
|----|---|---|---|----------------------|---------------------|
| 15 | 金 | ◎えちゴンのぱくもぐランチ 夏とん汁 ほうれん草ののり酢和え バナナ ミルク メープルマブラッソ | 184kcal 14.6g 8.8g 185 mg 1.7g | 卵 | スクランブル エッグ |
| 19 | 火 | ◎いい歯・食育の日 照り焼きチキン 切干大根ナムル わかめスープ 牛乳 ♥南瓜蒸しパン | 184kcal 14.6g 8.8g 185 mg 1.7g | 緑黄色 野菜 | オクラの おかかあえ |
| 20 | 水 | 魚のガーリック風味揚げ ブロッコリー みそ汁 牛乳 ♥お好み焼きトースト | 222kcal 13.3g 10.5g 169 mg 1.2g | 淡色 野菜 | 野菜スープ |
| 21 | 木 | ◎誕生会《完全給食》※白米いりません 冷しゃぶパスタ サマーフルーツグルト和え ミニゼリー アイス | 450kcal 13.9g 11.2g 109mg 1.3g | 芋類 | ジャーマン ポテト |
| 22 | 金 | 夏野菜の加熱スープ 焼き オレンジ コーンクリームスープ ゼリー | 300kcal 18.5g 12.1g 359 mg 1.5g | 海藻 | ひじきご飯 |
| 25 | 月 | オープンオムレツ ブロッコリー ミネストローネ ♥フルーツ白玉 | 247kcal 14.1g 7.3g 168 mg 1.6g | 魚 | いかの 煮つけ |
| 26 | 火 | 焼き魚 ひじきサラダ みそ汁 牛乳 ♥ほうれん草蒸しパン | 230kcal 18.7g 11.0g 217 mg 1.8g | 緑黄色 野菜 | ラウトウユ |
| 27 | 水 | ワンタンスープ 切干大根の酢和え メロン 牛乳 ♥みそポテ | 233kcal 15.5g 4.6g 293 mg 1.5g | 芋類 | 粉ふき芋 |
| 28 | 木 | 車麩と夏野菜の揚げ煮 みそ汁 ミルク クリームパン | 303kcal 13.8g 15.7g 183 mg 1.4g | 淡色 野菜 | 小女子と 野菜の かき揚げ |
| 29 | 金 | 野菜たっぷりマーボー スイカ すまし汁 牛乳 ♥コーナカツ | 240kcal 17.9g 6.8g 326 mg 1.8g | 魚 | いわしの かば焼き |

＊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。

♥は手作りおやつです。