

# 7月の給食だより



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！



## 糖分の多い飲み物は要注意！



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、食事がしっかりとれなくなり、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、お子さんだけでなく、大人も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 (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	月	ほうれん草のキッシュ ゆかり和え みそ汁	236kcal 13.2g 12.7g 252 mg 1.6g	魚	いかの煮つけ
2	火	お魚ハンバーグ カレーもやし なすと油揚げのみそ汁 ヨーグルト	232kcal 15.9g 10.3g 213 mg 1.6g	肉	鶏の照焼き
3	水	豚肉と野菜のケチャップ炒め 春雨スープ バナナ	221kcal 16.4g 3.6g 268 mg 1.6g	大豆製品	豆腐ステーキ
4	木	鮭のみそ焼き いんげんソテー 豆腐スープ 牛乳	212kcal 16.0g 10.1g 183 mg 1.4g	卵	そばろ井
5	金	◎七夕献立 鶏天ぷら おかか和え 天の川スープ ミルク	231kcal 17.3g 5.2g 146 mg 1.7g	大豆製品	冷奴
8	月	白身魚のパン粉やきトマトソース 粉ふきいも みそ汁 ミルク	223kcal 18.1g 3.7g 301 mg 1.6g	淡色野菜	きゅうりの昆布あえ
9	火	豆腐チャンプルー チーズ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 牛乳	244kcal 15.2g 12.7g 247 mg 1.4g	魚	いわしのかば焼き
10	水	◎カレーの日《完全給食》 くじらさんカレー 海藻サラダ 揚げ	425kcal 14.3g 12.3g 100g 3.1g	海藻	ところてん
11	木	えびのカラフル炒め わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	164kcal 15.4g 3.0g 272 mg 1.4g	卵	ゆでたまご
12	金	野菜たっぷりマーボー オレンジ じゃがいもスープ 牛乳	232kcal 16.0g 6.8g 343 mg 1.7g	肉	豚肉となすのみそ炒め



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **車麩と夏野菜の揚げ煮** だゴン！

新潟県の特産品である車麩に、夏野菜をたっぷり入れ、食べやすく揚げ煮にします。車麩はたんぱく質が豊富な食品です。卵とじや煮物にしたり、使いやすい食品です。ご家庭でもぜひお試しください！

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
16	火	夏野菜の塩とん汁 のり酢和え バナナ 牛乳	219kcal 16.0g 6.8g 343 mg 1.7g	海藻	海藻サラダ
17	水	☺いい菌・食育の日 かみかみつくね ごま酢和え すまし汁 牛乳	207kcal 13.4g 10.5g 183 mg 1.1g	緑黄色 野菜	オクラの おかかえ
18	木	◎誕生会《完全給食》 とうもろこしごはん さっぱりサラダ からあげのねぎソースかけ 夏野菜のスー プ ミゼリー	463kcal 14.5g 19.1g 46mg 2.3g	卵	目玉焼き
19	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 車麩と夏野菜の揚げ煮 みそ汁 牛乳	275kcal 13.0g 12.7g 167 mg 1.4g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
22	月	ゆで豚と野菜のごまみそだれ 五目汁 スイカ 牛乳	231kcal 14.6g 8.7g 198 mg 1.0g	魚	焼魚
23	火	たまたまトマピーチーズ焼き ごま和え すまし汁 牛乳	215kcal 12.8g 12.3g 260 mg 1.5g	肉	ハンバーグ
24	水	魚のガーリック風味揚げ マカロニサラダ みそ汁 ミルク	183kcal 13.0g 5.9g 255 mg 1.2g	緑黄色 野菜	チンジャオ ロースー
25	木	ポークビーンズ メロン なすと油あげのみそ汁 牛乳	232kcal 12.0g 10.6g 187 mg 1.4g	卵	卵豆腐
26	金	鮭の照り焼き ひじき煮 夕顔と豆腐のみそ汁 牛乳	231kcal 17.1g 10.4g 221 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ラトウユ
29	月	鶏肉と大豆のトマト煮 チーズ 野菜スープ ヨーグurt飲料	259kcal 15.2g 10.6g 213 mg 1.4g	大豆 製品	チリコンカン
30	火	いわしのから揚げ わかめサラダ レタスとトマトのスープ	277kcal 17.8g 12.1g 284 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
31	水	鶏肉のレモン風味 昆布和え みそ汁	268kcal 12.1g 10.3g 264 mg 1.7g	魚	魚の煮つけ

※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。