

# 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の量になります

$11.6 \times 5 = 58g$  (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	月	ミートソースパゲッティ かきたま汁 ヨーグルト	229kcal 17.1g 9.0g 200 mg 1.5g	芋類	ジャーマン ポテト
2	火	鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜きんぴら みそ汁 牛乳 手作りコーンカレー	236kcal 19.8g 8.3g 300 mg 1.7g	肉	そばろご飯
3	水	ゆで豚サラダ 五目汁 ミルク 菓子	211kcal 13.8g 9.8g 188 mg 1.1g	海藻	わかめ サラダ
4	木	ほうれん草のキッシュ ゆかりあえ みそ汁 牛乳 手作りゴマソース	209kcal 15.1g 4.8g 173 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ブロッコリー のごまあえ
5	金	鶏肉のごま焼き 短冊ソテー 天の川スープ アイ	211kcal 14.8g 8.4g 179 mg 2.0g	大豆 製品	冷奴
8	月	豆腐チャンプルー すまし汁 ヨーグルト	239kcal 11.8g 14.0g 223 mg 1.4g	魚	焼き魚
9	火	ビーフソテー みそ汁 牛乳 クリームソース	234kcal 20.0g 7.7g 311 mg 1.7g	肉	シューマイ
10	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません お星さまカレー パインのフレンチサラダ			アイ
11	木	鮭の塩麹焼き なすの中華炒め すまし汁 くだもの ミルク 菓子	216kcal 19.3g 7.6g 278 mg 1.5g	芋類	ポテトサラダ
12	金	じゃがいものミートソースかけ くだもの 野菜スープ ヨーグルト	256kcal 12.2g 12.0g 215 mg 1.7g	大豆 製品	納豆和え
16	火	和風ハバーグ 粉ふき芋 みそ汁 牛乳 手作りかき揚げ	246kcal 18.5g 7.6g 298 mg 1.5g	淡色 野菜	小女子と 野菜の かき揚げ

## ☺ 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  
**夏の水球てっぺん汁** です！

毎年、3月は水球の大会にちなみ、給食で「水球てっぺん汁」を出しています。今月は、夏バージョンとして、あっさりとしたすまし汁に白玉麩を水球のボールに見立てたお汁になっています。

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
17	水	夏野菜の加チーズ焼き くだもの コーンスープ ミルク メープルマーブルパン	280kcal 14.7g 11.9g 235 mg 1.4g	海藻	ひじきご飯
18	木	☺いい歯・食育の日 夏とん汁 カミカミサラダ 牛乳 手作りポテ焼きココアデザート	228kcal 17.8g 6.5g 365 mg 1.9g	緑黄色野菜	ラトウユ
19	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ スタミナ肉豆腐 夏の水球てっぺん汁 ミルク 菓子	285kcal 16.7g 14.3g 242 mg 1.8g	魚	いかの煮つけ
22	月	ワタスープ ほうれん草ののり酢あえ くだもの牛乳 手作りレモンヨーグルトケーキ	214kcal 12.4g 7.6g 173 mg 1.4g	芋類	ポテトコロッケ
23	火	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 冷やしそうめん かきあげ ブロッコリーのレモン風味あえ			アイス
24	水	うどん汁 塩昆布あえ 牛乳 手作り枝豆クッキー	265kcal 14.1g 11.9g 184 mg 1.4g	大豆製品	納豆あえ
25	木	豚肉と野菜のケチャップ炒め くだもの 塩とり汁 ミルク 刈りパン	225kcal 19.6g 5.1g 279 mg 1.4g	海藻	ところてん
26	金	いりどり なめこ汁 ヨーグルト	286kcal 13.9g 15.5g 186 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し
29	月	ツナポテト わかめスープ 加チーズ 菓子	221kcal 11.7g 12.2g 221 mg 1.8g	肉	鶏の照り焼き
30	火	トマトリザーモン ひじき煮 みそ汁 牛乳 手作りお好み焼きパン	209kcal 16.4g 3.9g 187 mg 1.8g	淡色野菜	野菜スープ
31	水	野菜たっぷりマーボー すまし汁 牛乳 手作りハワイアンクラフティ	243kcal 14.6g 11.3g 225 mg 1.6g	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。