

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 46kcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
炭水化物 11.6g
ナトリウム 7mg

☆炭水化物が ほぼ糖分量になります

$11.6 \times 5 = 58 \text{ g}$ (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	火	豚肉の香味焼き ツナサラダ すまし汁 くだもの 牛乳 手作りかき氷	235kcal 16.7g 6.8g 233 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ほうれんそう のごまあえ	
2	水	カラフル花シューマイ 昆布あえ みそ汁 ミルク 菓子	241kcal 17.5g 8.5g 316 mg 1.6g	魚	ムニエル	
3	木	ツナポテト わかめスープ ミルク あんパン	213kcal 11.6g 12.4g 223 mg 1.3g	肉	鶏の 照り焼き	
4	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め くだもの 具だくさんみそ汁 牛乳 手作りヨーグルト	219kcal 18.7g 5.6g 319 mg 1.6g	海藻	ひじき煮	
7	月	【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 フレンチサラダ				アイス
8	火	鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜きんぴら みそ汁 牛乳 手作りハワイアンクッキー	221kcal 20.4g 6.1g 298 mg 1.6g	肉	そばろご飯	
9	水	春雨の中華風炒め 卵スープ ヨーグルト	173kcal 14.4g 11.4g 167 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ピーマン ソテー	
10	木	ビーフステーキ みそ汁 牛乳 菓子	188kcal 11.5g 11.1g 217 mg 1.9g	魚	焼き魚	
11	金	ステーキ肉豆腐 かきたま汁 ヨーグルト	241kcal 15.6g 13.1g 235 mg 1.3g	芋	ポテトサラダ	
14	月	鶏肉の塩麴焼き なすの中華炒め すまし汁 くだもの 牛乳 手作りレモンヨーグルトケーキ	184kcal 17.7g 4.5g 294 mg 2.1g	大豆 製品	納豆和え	
15	火	スパゲッティミートソース 野菜スープ ゼリー	238kcal 14.5g 4.9g 270 mg 1.6g	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

豆サラダ です！

ミックスビーンズや切り干し大根、コーン、ツナを合わせた、さっぱり味のサラダです。今月は中越沖地震の経験から、家庭でも保存しやすい乾物や缶詰を使ったメニューにしました。

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	水	なつ じる 夏とん汁 ゆかりあえ アイ	170kcal 11.8g 7.3g 202 mg 1.3g	魚	鮭フライ
17	木	☺いい菌・食育の日 ゆで豚と野菜のサラダ 五目汁 ぎゅうにゅう か し 牛 乳 菓子	193kcal 15.1g 4.0g 193 mg 1.1g	卵	卵とじ
18	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ わふう まめ 和風ハバーク 豆サラダ すまし汁 ヨーグルト	238kcal 16.4g 10.9g 206 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜スープ
22	火	なつ やさい 夏野菜のカーチス 焼き コーンスープ ぎゅうにゅう てつく えだまめ 牛 乳 手作り枝豆クッキー	315kcal 15.0g 16.6g 258 mg 1.3g	海藻	ひじき ごはん
23	水	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ひ ふうみ 冷やしそうめん かきあげ フロッキーのレモン風味あえ アイ			
24	木	ワタスーパ ほうれん草ののり酢あえ ミカ 菓子	201kcal 12.0g 7.8g 176 mg 1.1g	芋	ポテト コロッケ
25	金	とうふ なつ やさい じる 豆腐チャンプルー 夏野菜汁 ヨーグルト	238kcal 16.4g 13.2g 189 mg 2.0g	魚	煮魚
28	月	うどん汁 カミカミサラダ ぎゅうにゅう 牛 乳 いちごマーブルパソ	291kcal 15.1g 12.8g 191 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し
29	火	やさい 野菜たっぷりマーボー すまし汁 プリ	235kcal 22.4g 6.9g 367 mg 1.9g	肉	しゅうまい
30	水	ホムロー トマトとレタスのスープ くだもの ぎゅうにゅう てつく 牛 乳 手作りしらすトースト	249kcal 13.5g 12.1g 182 mg 1.2g	大豆 製品	納豆和え
31	木	あじ 鰯フライ マカロニサラダ しる か し みそ汁 加比入 菓子	220kcal 15.6g 8.3g 189 mg 1.5g	淡色 野菜	野菜炒め

※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。