

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 7g

☆炭水化物がほぼ糖分の量になります

11.6×5=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	白身魚のみそマネー ^や 焼き 豆腐のみそ汁 野菜きんぴら チョコサンド	236kcal 19.8g 8.3g 300 mg 1.7g	肉	そばろご飯
2	火	えびのカラフル炒め くだもの かきたま汁 人参ケーキ	229kcal 17.1g 9.0g 200 mg 1.5g	芋類	ジャーマン ポテ
3	水	ゆで豚と野菜のごまみそだれ ごもく汁 バナナ	211kcal 13.8g 9.8g 188 mg 1.1g	海藻	わかめ サラダ
4	木	豆腐チャンプルー すまし汁 チーズ おにぎり	209kcal 15.1g 4.8g 173 mg 1.3g	緑黄色 野菜	ほうれんそう のごまあえ
5	金	【完全給食 誕生会 セタ集会】 ゆかりご飯 鶏肉のごま焼き 短冊ソテー 天の川スープ セタゼリー			
8	月	オープンオムレツ ミネストローネ おにぎり	265kcal 14.1g 11.9g 184 mg 1.4g	大豆 製品	納豆あえ
9	火	おさかなハンバーグ おひたし なすのみそ汁 きな粉揚げパン	234kcal 20.0g 7.7g 311 mg 1.7g	肉	シューマイ
10	水	鶏肉の塩麩焼き なすの中華炒め すまし汁 お好み焼き	216kcal 19.3g 7.6g 278 mg 1.5g	芋類	ポテトサラダ
11	木	野菜たっぷりマーボー すまし汁 麩のかりんとう	243kcal 14.6g 11.3g 225 mg 1.6g	魚	いわしの かば焼き
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 ココアパイ	256kcal 12.2g 12.0g 215 mg 1.7g	大豆 製品	納豆和え
16	火	和風ミートローフ 粉ふき芋 車麩のみそ汁 おにぎり	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！



今月のえちゴンのばくもくランチは
夏の水球でっぺん汁 です！

毎年、3月は水球の大会にちなみ、給食で「水球でっぺん汁」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	夏野菜の加ーチー ^や 焼き くだもの コーンスープ ごまクッキー	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 ピザトースト	228kcal 17.8g 6.5g 365 mg 1.9g	緑黄色 野菜	ラタウユ
19	金	☺えちゴンのばくもくランチ スタミナ肉豆腐 くだもの 夏の水球でっぺん汁 おからスコーン	285kcal 16.7g 14.3g 242 mg 1.8g	魚	いかの 煮つけ
22	月	ワンタンスープ ほうれん草ののり酢あえ おにぎり	214kcal 12.4g 7.6g 173 mg 1.4g	芋類	ポテト コロッケ
23	火	【完全給食 お楽しみ会】 ナポリタンスパゲッティ コールスローサラダ くだもの おせんべい			
24	水	白身魚のがーリック風味揚げ 昆布あえ もやしのみそ汁 カルピスポンチ	212kcal 17.8g 6.5g 296 mg 1.4g	肉	バンバンジー
25	木	豚肉と野菜のチキ ^や 炒め 塩とり汁 茹でとうもろこし	225kcal 19.6g 5.1g 279 mg 1.4g	海藻	ところてん
26	金	ツナポテト ブロッコリー わかめスープ ポッポ焼き	221kcal 11.7g 12.2g 221 mg 1.8g	肉	鶏の 照り焼き
29	月	車麩と夏野菜の揚げ煮 なめこ汁 おにぎり	286kcal 13.9g 15.5g 186 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し
30	火	焼き鮭 ひじき煮 かぼちゃのみそ汁 すいか	221kcal 11.7g 12.2g 221 mg 1.8g	淡色 野菜	野菜スープ
31	水	ほうれん草のキッ ^や ゆかりあえ じゃがいものみそ汁 バナナ蒸しパン	239kcal 11.8g 14.0g 223 mg 1.4g	魚	焼き魚

＊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。

柏崎市子ども未来部 保育課

おやつは口で囲み記載しています。