

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 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 ほぼ糖分の量になります

$11.6 \times 5 = 58 \text{ g}$ (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。

水分補給を
十分に



日	曜	献立名 (汁・おかず等は昼食、おやつは□で囲み記載しています。)	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	豚肉と野菜のチャップ炒め くだもの 真だくさんみそ汁レモンマドレーヌ	219kcal 18.7g 5.6g 319 mg 1.6g	海藻	ひじき煮
2	水	しゅうまい 切干大根の炒め煮 チンゲン菜のみそ汁 ハムチーズトースト	241kcal 17.5g 8.5g 316 mg 1.6g	魚	ムニエル
3	木	ツナポテト ブロッコリーのごまあえ わかめスープ ココアケーキ	213kcal 11.6g 12.4g 223 mg 1.3g	肉	鶏の 照り焼き
4	金	えびのカラフル炒め たまごのみそ汁 じゃがいももち	170kcal 11.8g 7.3g 202 mg 1.3g	芋	ジャーマン ポテト
7	月	【完全給食 誕生会・七夕集会☆】 コーンごはん 鶏のてりやき おかかあえ 天の川スープ カルピス おせんべい		大豆 製品	冷奴
8	火	野菜きんぴら たまごのみそ汁 白身魚のみそマネー 焼きお麩ラスク	221kcal 20.4g 6.1g 298 mg 1.6g	肉	そばろご飯
9	水	ほうれんそうののり酢あえ ワンタンスープ くだもの ごまクッキー	201kcal 12.0g 7.8g 176 mg 1.1g	芋	ポテト コロッケ
10	木	ほうれんそうのキャベツ ゆかりあえ もやしのみそ汁 キャロットケーキ	188kcal 11.5g 11.1g 217 mg 1.9g	魚	焼き魚
11	金	スタミナ肉豆腐 くだもの かきたま汁 もちもちチーズ	241kcal 15.6g 13.1g 235 mg 1.3g	芋	ポテトサラダ
14	月	じゃがいものミートソースかけ くだもの 野菜スープ ヨーグルトスコーン	238kcal 14.5g 4.9g 270 mg 1.6g	海藻	わかめ サラダ
15	火	鶏肉の塩麴焼き なすの中華炒め すまし汁 アメリカンドッグ風ケーキ	184kcal 17.7g 4.5g 294 mg 2.1g	大豆 製品	納豆和え

◎ 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！



今月のえちゴンのばくもぐランチは

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	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	白身魚のガーリック風味揚げ 昆布あえ 豆腐のみそ汁 おにぎり	214kcal 18.2g 6.7g 300 mg 1.4g	肉	ハンバーグ
17	木	◎いい歯・食育の日 ゆで豚と野菜のごまみそだれ くだもの 五目汁 マカロニナポリタン	193kcal 15.1g 4.0g 193 mg 1.1g	卵	卵とじ
18	金	◎えちゴンのばくもぐランチ 和風ミートローフ 豆サラダ まいたけのすまし汁 パナナケーキ	238kcal 16.4g 10.9g 206 mg 1.3g	淡色 野菜	野菜スープ
22	火	豆腐チャンプルー 麩のみそ汁 ジャムサンド	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
23	水	【完全給食 お楽しみ会♪】 ゆかりごはん 鶏のからあげ 切干大根の焼きそば風 ポテト ブロッコリー すまし汁 ミニゼリー ヨーグルト			
24	木	夏野菜のチーズ焼き くだもの コーンスープ おにぎり	315kcal 15.0g 16.6g 258 mg 1.3g	海藻	ひじき ごはん
25	金	豚肉ごまみそしょうが焼き 和風サラダ 夏野菜汁 ゆでとうもろこし	238kcal 16.4g 13.2g 189 mg 2.0g	魚	煮魚
28	月	車麩と夏野菜の揚げ煮 くだもの なめこ汁 おにぎり	291kcal 15.1g 12.8g 191 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し
29	火	おさかなハンバーグ おひたし オクラのみそ汁 ベーコンスパゲティ	235kcal 22.4g 6.9g 367 mg 1.9g	肉	しゅうまい
30	水	オープンオムレツ こふきいも ミネストローネ カルピスポンチ	249kcal 13.5g 12.1g 182 mg 1.2g	大豆 製品	納豆和え
31	木	鰯の南蛮漬け ブロッコリー もやしのみそ汁 フレンチトースト	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。 柏崎市子ども未来部 保育課