

7月の給食だよ!



暑い夏がやってきます。汗をかきこの時期は、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



【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
11.6×5=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…昼食、おやつは下線を引いてあります)	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	水	スタミナ肉豆腐 <u>くだもの</u> キャベツのスープ <u>おにぎり</u>	237kcal 14.4g 8.1g 207mg 1.4g	芋	ポテトサラダ
2	木	鶏肉の塩麹焼き <u>なすの中華炒め</u> 豆腐のすまし汁 <u>レモンマドレーヌ</u>	211kcal 16.4g 8.3g 274mg 1.7g	卵	炒り卵
3	金	五目卵焼き <u>しらすあえ</u> 水菜のみそ汁 <u>マシュマロおこし</u>	217kcal 14.2g 11.7g 236mg 1.5g	魚	焼き魚
6	月	白身魚のガーリック風味揚げ <u>昆布あえ</u> 玉ねぎのみそ汁 <u>ヨーグルトスコーン</u>	209kcal 14.9g 11.3g 222mg 1.2g	肉	ハンバーグ
7	火	【完全給食 セタ集会】 チキンカレー <u>マカロニサラダ</u> <u>くだもの</u> <u>ゼリー</u>		大豆 製品	マーボー 豆腐
8	水	豆腐チャンプルー <u>くだもの</u> かぼちゃのみそ汁 <u>おにぎり</u>	253kcal 16.9g 12.9g 255mg 1.2g	魚	魚の ホイル焼き
9	木	豚肉ごまみそしょうが焼き <u>夕顔スープ</u> ブロッコリー <u>ジャムサンド</u>	200kcal 19.4g 5.3g 300mg 1.4g	卵	ゆで卵
10	金	鮭のみそマヨ焼き <u>ひじきサラダ</u> 豆腐のすまし汁 <u>バナナココアケーキ</u>	238kcal 18.9g 11.2g 316mg 1.6g	肉	鶏そぼろ
13	月	ポテトのミートソース <u>くだもの</u> 野菜スープ <u>五平もち</u>	236kcal 11.1g 9.5g 163mg 1.2g	海藻	わかめ ごはん
14	火	鶏肉のレモン風味 <u>小松菜のみそ汁</u> 切り干し大根の炒め煮 <u>シュガートースト</u>	261kcal 18.1g 9.9g 311mg 1.8g	淡色 野菜	きゅうりの 昆布あえ
15	水	ゆで豚中華サラダ <u>くだもの</u> ピーンスープ <u>かぼちゃケーキ</u>	224kcal 15.6g 9.8g 192mg 1.2g	緑黄色 野菜	かぼちゃ煮



今月のえちゴンのぱくもぐランチは
ストックサラダ です。
切り干し大根やコーン、ツナを合わせた
マヨネーズ味のサラダです。
今月は中越沖地震の経験から、家庭でも
保存しやすい乾物と缶詰を使っています。

◎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♪



日	曜	献立名 (汁・おかず等…昼食、おやつは下線を引いてあります)	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
16	木	おさかなハンバーグ <u>ごまあえ</u> わかめのみそ汁 <u>とうもろこしチヂミ</u>	242kcal 22.1g 6.7g 381mg 1.7g	肉	しゅうまい
17	金	◎いい菌・食育の日 夏豚汁 <u>くだもの</u> かみかみサラダ <u>バウムクーヘン</u>	218kcal 13.6g 4.6g 186mg 1.4g	魚	魚フライ
21	火	◎えちゴンのぱくもぐランチ 白身魚のねぎソースかけ <u>ストックサラダ</u> もやしのすまし汁 <u>マカロニケチャップ炒め</u>	229kcal 16.8g 12.2g 188mg 1.4g	海藻	とろろてん
22	水	じゃがいものそぼろ煮 <u>チーズ</u> コーンスープ <u>おにぎり</u>	256kcal 12.6g 12.7g 220mg 1.6g	大豆 製品	納豆あえ
23	木	【完全給食 お楽しみ会】 ゆかりご飯 <u>鶏の唐揚げ</u> <u>焼きそば</u> <u>ポテト</u> スティックきゅうり <u>すまし汁</u> <u>ミニゼリー</u> <u>おせんべい</u> ・ <u>アンパンマンジュース</u>			
24	金	ワンタンスープ <u>くだもの</u> ほうれん草のり酢あえ <u>ツナトースト</u>	222kcal 12.1g 7.9g 181mg 1.1g	芋	じゃがいも きんぴら
27	月	高野豆腐の卵とし <u>くだもの</u> 大根のみそ汁 <u>ゆでとうもろこし</u>	244kcal 15.9g 12.7g 247mg 1.5g	魚	ツナサラダ
28	火	鶏肉のアップルジンジャー <u>ゆかりあえ</u> チンゲン菜のすまし汁 <u>フルーツヨーグルト</u>	234kcal 16.3g 9.1g 283mg 1.6g	淡色 野菜	ナムル
29	水	夏野菜のカレーチーズ焼き <u>くだもの</u> なめこ汁 <u>豆腐焼きドーナツ</u>	250kcal 15.2g 14.7g 248mg 1.3g	卵	卵豆腐
30	木	鱈の南蛮漬け <u>ブロッコリー</u> さつまいものみそ汁 <u>ずんだ蒸しパン</u>	228kcal 16.6g 6.1g 200mg 1.6g	肉	豚肉となすの みそ炒め
31	金	貝たくさん野菜スープ <u>くだもの</u> わかめサラダ <u>おからサブレ</u>	233kcal 14.1g 10.9g 177mg 1.3g	緑黄色 野菜	オクラの おかかあえ

※保育園では昼食の展示棟もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。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。