

# 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

$$11.6 \times 5 = 58 \text{ g} \quad (500\text{ml} \text{ なので } 5 \text{ 倍!})$$

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<br>(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<br>カルシウム 塩分<br>(主食は含まれていません) | ご家庭で<br>補ってほ<br>しい食品 | お家献立の<br>ヒント        |
|----|---|---|---|----------------------|---------------------|
| 1  | 月 | えびのカラフル炒め くだもの<br>かきたま汁 牛乳 ♥カルピスラスク             | 229kcal 17.1g 9.0g<br>200 mg 1.5g           | 芋類                   | ジャーマン<br>ポテト        |
| 2  | 火 | 鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁<br>野菜きんぴら ゼリー                   | 236kcal 19.8g 8.3g<br>300 mg 1.7g           | 肉                    | そばろご飯               |
| 3  | 水 | ゆで豚と野菜のごまみそだれ<br>五目汁 チーズ ミルク 菓子                 | 211kcal 13.8g 9.8g<br>188 mg 1.1g           | 海藻                   | わかめ<br>サラダ          |
| 4  | 木 | 豆腐チャンプルー すまし汁<br>くだもの 牛乳 ♥おからサブレ                | 209kcal 15.1g 4.8g<br>173 mg 1.3g           | 緑黄色<br>野菜            | ほうれんそう<br>のごまあえ     |
| 5  | 金 | 鶏肉のごま焼き 短冊ソテー<br>天の川スープ 牛乳 ポンデドーナツ              | 211kcal 14.8g 8.4g<br>179 mg 2.0g           | 大豆<br>製品             | 冷奴                  |
| 8  | 月 | ほうれん草のキッシュ ゆかりあえ<br>みそ汁 牛乳 ♥ツナパン                | 239kcal 11.8g 14.0g<br>223 mg 1.4g          | 魚                    | 焼き魚                 |
| 9  | 火 | おさかなハンバーグ おひたし<br>みそ汁 プリン                       | 234kcal 20.0g 7.7g<br>311 mg 1.7g           | 肉                    | シューマイ               |
| 10 | 水 | じゃがいものミートソースかけ くだもの<br>野菜スープ ミルク 菓子             | 256kcal 12.2g 12.0g<br>215 mg 1.7g          | 卵                    | スクランブル<br>エッグ       |
| 11 | 木 | 【カレーの日】※白ごはんはいりません<br>くらげさんカレー 海藻サラダ<br>ヨーグルト   |   | 芋類                   | ポテトサラダ              |
| 12 | 金 | 鶏肉の塩麴焼き なすの中華炒め<br>すまし汁 牛乳 黒糖クロワッサン             | 216kcal 19.3g 7.6g<br>278 mg 1.5g           | 大豆<br>製品             | 納豆和え                |
| 16 | 火 | ☺いい菌・食育の日<br>夏とん汁 カミカミサラダ<br>くだもの 牛乳 ♥キャロットクッキー | 228kcal 17.8g 6.5g<br>365 mg 1.9g           | 淡色<br>野菜             | 小女子と<br>野菜の<br>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<br>(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<br>カルシウム 塩分<br>(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 <sup>なつやさい</sup> ー <sup>や</sup> チーズ <sup>や</sup> 焼き くだもの<br>コーンスープ ミルク 菓子   | 280kcal 14.7g 11.9g<br>235 mg 1.4g          | 海藻           | ひじきご飯    |
| 18 | 木 | 【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません<br>ジャージャー <sup>めん</sup> 麺 わかめスープ  | アイス   | 緑黄色野菜        | ラトウユ     |
| 19 | 金 | ☺えちゴンのぱくもぐランチ<br>スタミナ <sup>にくとうふ</sup> 肉豆腐 チーズ<br>夏の <sup>なつ すいきゅう</sup> 水球 <sup>じる</sup> てっぺん汁 ヨーグルト   | 285kcal 16.7g 14.3g<br>242 mg 1.8g          | 魚            | いかの煮つけ   |
| 22 | 月 | ワンタンスープ くだもの<br>のり <sup>す</sup> 酢あえ ミルク クリームパン  | 214kcal 12.4g 7.6g<br>173 mg 1.4g           | 芋類           | ポテトコロッケ  |
| 23 | 火 | 白身魚 <sup>しろみさかな</sup> のが <sup>ふうみあ</sup> ー <sup>こんぶ</sup> リック風味揚げ 昆布あえ<br>みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ♥スノーボールクッキー  | 212kcal 17.8g 6.5g<br>296 mg 1.4g           | 肉            | バンバンジー   |
| 24 | 水 | オープンオムレツ ブロッコリー<br>ミネストローネ ミルク 菓子   | 265kcal 14.1g 11.9g<br>184 mg 1.4g          | 大豆製品         | 納豆あえ     |
| 25 | 木 | 豚肉 <sup>ぶたにく</sup> と野菜 <sup>やさい</sup> の <sup>いた</sup> ケチャップ <sup>に</sup> 炒め くだもの<br>塩 <sup>しお</sup> とり汁 <sup>じる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ♥きなこマフィン                             | 225kcal 19.6g 5.1g<br>279 mg 1.4g           | 海藻           | ところてん    |
| 26 | 金 | 車 <sup>くるま</sup> 麩 <sup>ふ</sup> と夏野菜 <sup>なつやさい</sup> の <sup>あ</sup> 揚げ <sup>に</sup> 煮 くだもの<br>なめこ汁 <sup>じる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ♥バスチー <sup>ふう</sup> 風 <sup>ふう</sup> トースト | 286kcal 13.9g 15.5g<br>186 mg 1.3g          | 卵            | 茶碗蒸し     |
| 29 | 月 | ツナポテト わかめスープ<br>ヨーグルト   | 221kcal 11.7g 12.2g<br>221 mg 1.8g          | 肉            | 鶏の照り焼き   |
| 30 | 火 | 焼き <sup>や</sup> 鮭 <sup>ざけ</sup> ひじき <sup>に</sup> 煮<br>みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ♥レモンヨーグルトケーキ   | 209kcal 16.4g 3.9g<br>187 mg 1.8g           | 淡色野菜         | 野菜スープ    |
| 31 | 水 | 野菜 <sup>やさい</sup> たっぷり <sup>じる</sup> マーボー くだもの<br>すまし汁 <sup>じる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ♥ココアあんぱん  | 243kcal 14.6g 11.3g<br>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。