

7月8月

給食だより

小千谷市学校給食センター
2023年 7月

今月のめあて **夏の食事について考えよう!**



暑さに負けない体づくりを

★食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく三食食べる!

主食
炭水化物を多く含む食品
ごはん・パン・めん

主菜
たんぱく質を多く含む食品
肉・魚・たまご・大豆・大豆製品

副菜
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品
野菜・いも・きのこ・海藻

毎日とりましょう!
牛乳・乳製品・果物

◎コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

★冷たいものやお菓子をとりすぎない!

★こまめに水分をとりましょう!

◎アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。おやつは時間を決めて、とり過ぎないようにしましょう。



◎のどがかわく前に水分補給をしましょう。普段の水分補給は、水や麦茶で、汗をたくさんかいたときは、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。

★7月の「おちやっ子わくわくメニュー」

テーマは「おちやのおまつりメニュー」

7月のテーマは「おちやのおまつりメニュー」です。花火や屋台をイメージしたメニューです! お祭りに行っている気分を味わいましょう!



今月の小千谷産
だいこん・キャベツ・ピーマン
きゅうり・水菜・なす
ズッキーニ・ねぎ・お米



月	火	水	木	金
3	4	5 3年なし	6	7
にんじんと ごぼうのシリシリ とうもろこし 豆腐松風焼き	いそ 磯和え チキンカツ ごまソース	アップルシャーベット マーボーなす丼 (麦ごはん) あさり入り フンタンスープ	紙袋に入れる ちたとういユ 肉団子と豆腐の スープ ガーリックトースト	あ ごま和え ほし 星のコロッケ ちらし寿司 そうめん汁
ごはん キムチ豚汁	ごはん おぼろ汁	ごはん みそ汁	ごはん どさんこ汁	ごはん どさんこ汁
672kcal/28.0g/2.6g 807kcal/33.5g/3.1g 832kcal/34.1g/3.1g	692kcal/27.8g/2.2g 801kcal/31.2g/2.7g 826kcal/31.8g/2.7g	646kcal/24.3g/2.4g 765kcal/28.1g/2.7g 790kcal/28.7g/2.7g	664kcal/23.5g/3.1g 791kcal/27.3g/3.7g 791kcal/27.3g/3.7g	609kcal/22.2g/2.7g 757kcal/27.2g/3.4g 782kcal/27.8g/3.4g
10	11	12	13	14
あさづ 浅漬け とりにく 鶏肉と夏野菜の あじ 揚げ煮	ビーフン いかと豆の ごまがらめ	フルーツ ボンチ もやしの ナムル	黒糖豆腐 わかめとツナの あじ 和え物 蒸しパン	ごちまめ 五目豆 さばのり 焼き
ごはん かきたま汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
645kcal/23.0g/2.3g 772kcal/26.9g/2.8g 797kcal/27.6g/2.8g	645kcal/23.0g/2.1g 790kcal/33.4g/2.4g 815kcal/34.0g/2.4g	687kcal/20.8g/2.3g 819kcal/24.1g/2.9g 844kcal/24.7g/2.9g	753kcal/29.5g/2.3g 885kcal/34.4g/2.8g 885kcal/34.4g/2.8g	662kcal/29.9g/2.5g 772kcal/33.0g/3.0g 797kcal/33.6g/3.0g
17	18	19	20	21
うみ 海の日	おから サラダ くるまる 車麩のカレー あじ 揚げ煮(2個)	「お祭りメニュー」 泳ぐ宝石 おみくじ サラダ ハンバーグ	キャベコン ソテー さめの 南蛮漬	ひじき マリネ なすのミート グラタン
ごはん なまあ 生揚げの ちゅうかに 中華煮	ごはん はなひる 花火汁	ごはん みそ汁	えだまめ 枝豆ごはん みそ汁	ごはん 春雨スープ
656kcal/21.5g/2.2g 788kcal/25.0g/2.6g 813kcal/25.6g/2.6g	687kcal/25.8g/2.5g 819kcal/30.5g/2.7g 844kcal/31.1g/2.7g	627kcal/25.9g/2.6g 724kcal/28.5g/3.2g 749kcal/29.1g/3.2g	633kcal/22.0g/2.8g 762kcal/26.2g/3.4g 787kcal/26.8g/3.4g	
24	25 1学期給食最終日	8/25 2学期給食開始		
あ おかか和え とりにく やきみ 鶏肉の薬味 ソース	きゅうりの うめ 梅おかか和え たまご 卵焼き	1牛乳のマークです。 *都合により献立の内容を一部変更 することがあります。ご了承ください。		
わかめ ごはん	ごはん 肉じゃが	冷たい 冷凍みかん 豚キムチ丼 (麦ごはん) しらたま 白玉スープ		
597kcal/29.1g/2.9g 706kcal/34.3g/3.7g 731kcal/34.9g/3.7g	753kcal/26.6g/2.6g	790kcal/29.8g/2.6g		
8月				
28	29 ソーダゼリー	30	31	
たくあん和え かみかみ つくね	かいそう 海藻サラダ	パンサンスー 豚肉のスタミナ いた 炒め	すあ のり酢和え いわしの かば 焼き	
ごはん 打ち豆の みそ汁	ドライカレー カレー入り麦ごはん	ごはん ゆうごうの みそ汁	ごはん 塩鶏汁	
757kcal/29.0g/2.8g	726kcal/24.1g/2.7g 864kcal/28.1g/3.4g 889kcal/28.7g/3.4g	636kcal/25.5g/2.0g 758kcal/29.7g/2.3g 783kcal/30.3g/2.3g	767kcal/29.2g/2.1g 886kcal/32.1g/2.5g 911kcal/32.7g/2.5g	