



7月 給食だより

小千谷市学校給食センター

2021. 7月



こんげつ
今月のめあて

なつ しょくじ かんが
夏の食事について考えよう!

あつ ま からだ

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、バランスよく食べる!

主食 たんすいかぶつ おおふく しょくひん
炭水化物を多く含む食品

ごはん・パン・めん

主菜 たんぱく しょく おお ふく しょくひん
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」のテーマは「東京オリンピック」

いよいよ東京オリンピック・パラリンピックが7月23日から9月5日まで開催されます。小千谷市からは東京オリンピックを盛り上げたいとメニューを考えました。主食は「日の丸ごはん」、主菜は「チキンカツ（勝つ）」、副菜は「五輪サラダ」、お汁は「小千谷のスタースープ」です。お楽しみに!



月	火	水	木	金
July 	今月の小千谷産 今月は、 お米・水菜・キャベツ なす・たまねぎ が小千谷産です。 	↑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。 小: I補給-/たんぱく質/食塩相当量 基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 中: I補給-/たんぱく質/食塩相当量 基準値 830kcal/34.2g/2.5g未満 高: I補給-/たんぱく質/食塩相当量 基準値 860kcal/35.5g/2.5g未満	1 れいとう 冷凍みかん 豚キムチ丼 しらたま 白玉 汁 汁 (麦ごはん)	2 わふう 和風コール スローサラダ さばの に カレー煮 ごはん 具だくさん みそ汁
5 ハンサンスー はるま 春巻き マーボー なす丼 むぎ (麦ごはん)	6 ひじきと きりほしだいこん 切干大根の い 炒り煮 ホキの マヨ焼き ごはん なつ 夏とん汁	7 七タメニュー ほし さんしょく お星さま三色ゼリー とりにくかつやさい 鶏肉と夏野菜の あ に 揚げ煮 えだまめ 枝豆 ごはん そうめん 汁	8 こんぶあ 昆布和え えだまめ 枝豆 シウマイ やきいろう 野菜醤油 スープ ちゅうか ゆで中華	9 のりす あ 和え まめ 豆みそ ごはん じゃがいも に そぼろ煮
12 片貝中2年 リクエストメニュー フルーツ あ 和え ツナ サラダ なつやさい 夏野菜カレー ライス (麦ごはん)	13 しょうゆ 醤油 フレンチ さけ かぐら 鮭の神楽 なんばん や 南蛮みそ焼き なまあ 生揚げと 小松菜の スープ ごはん	14 たくあん あ 和え カラフル レバー ごはん かきたま しる みそ汁	15 きりほしだいこん 切干大根 サラダ いちごジャム ミネスト ローネ こめこ 米粉コッペパン	16 ラタ トゥイユ まだら 真鱈の フライ ごはん みそ ワンタン スープ
19 おちやっ子 わくわくメニュー ごりん 五輪 サラダ チキン カツ ひ まる 日の丸 ごはん	20 セルフかば 焼き丼 カレー おひたし ちやめし 茶飯 ごはん	21 パインコンポート ひじき マリネ ハヤシライス むぎ (麦ごはん)	22 うみ ひ 海の白 ごはん	23 スポーツの白
26 スイカ ①ハンバーグ めだまや ②目玉焼き ③ゆでキャベツ ロコモコ丼 むぎ (麦ごはん)	27 キャベツ あ 和え こうやどうふい 高野豆腐入り すだた 酢豚 ごはん ごもく 五目 スープ	28 ごもくまめ 五目豆 たまご 卵焼き ごはん キムチ にく 肉じゃが	29 ソーダーゼリー じゃこ キャベツ ソフトめん ミート ソース	30 なつやす 夏休みスタート!
854kcal/30.3g/2.8g	774kcal/30.2g/2.1g	811kcal/29.2g/2.6g	866kcal/34.8g/3.2g	