



# 2021年 7月のこんだて表



見附市学校給食センター  
TEL (62) 2244  
FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金
こんだて	<p><b>*7月の予定*</b></p> <p><b>*小学校*</b> 1・2日 葛巻小 6年生給食なし 5日 第二小・田井小 振替休業日 6日 葛巻小 4年生給食なし 19日 新潟小 最終日 20日 見附小・名木野小・ 上北谷小・今町小 最終日 21日 第二小・田井小・ 葛巻小最終日</p> <p><b>*中学校*</b> 21日 全学校 最終日 <b>*特別支援学校*</b> 2日 高等部1年生 給食なし 8・9日 高等部2年生 給食なし 16日 小学部6年生 給食なし 20日 最終日</p>			1	2
エネルギー				709 kcal	690 kcal
塩分				2.9 g	1.9 g
補ってほしい食品				魚介類	種実類
あか				牛乳 豚肉 ひじき チーズ 牛肉	牛乳 たこ 豚肉 豆腐 みそ
みどり				にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり 枝豆	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ トマト オクラ えのきたけ きゅうり もやし 梅 にんじん なす ゆうがお
きいろ				米 大麦 油	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖
こんだて	5	6	7	8	9
エネルギー	668 kcal	636 kcal	702 kcal	605 kcal	678 kcal
塩分	2.5 g	2.1 g	2.3 g	2.1 g	1.6 g
補ってほしい食品	いも類	くだもの	海藻類	種実類	大豆製品
あか	牛乳 豚肉 大豆 いわし	牛乳 たちうお さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 いか 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 みそ 鶏肉 卵 牛肉
みどり	にんにく しょうが にんじん なす セロリ 玉ねぎ マッシュルーム トマト アスパラガス キャベツ コーン	にんじん ごぼう たけのこ いんげん 切干大根 えのきたけ	枝豆 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり コーン オクラ えのきたけ しいたけ こまつな	ねぎ しょうが にんにく なす ピーマン たけのこ キャベツ にんじん じゃがいも えのきたけ	キャベツ 玉ねぎ にんじん じゃがいも えのきたけ にんにく りんご もやし ねぎ こまつな メロン
きいろ	ソフトめん 油 砂糖 アーモンド ごま	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	米 パン粉 油 春用 砂糖 ごま油 そうめん ゼリー	米 ごま油 砂糖	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま トック
こんだて	12	13	14	15	16
エネルギー	588 kcal	695 kcal	678 kcal	642 kcal	655 kcal
塩分	2.3 g	1.8 g	3.0 g	2.0 g	1.7 g
補ってほしい食品	卵類	魚介類	大豆製品	種実類	いも類
あか	牛乳 すずき 塩昆布 豚肉 かまぼこ	牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン あさり 生クリーム	牛乳 鶏肉 ツナ 玉子豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉
みどり	レモン きゅうり えのきたけ もやし たけのこ にんじん ごぼう きぬさや シャインマスカット	しょうが ねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン ごぼう 大根	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン スズキニ なす トマト にんにく にんじん パセリ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 枝豆 しめじ えのきたけ しいたけ こまつな ねぎ すいか	レモン かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ トマト コーン
きいろ	米 片栗粉 油 砂糖 春雨	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	黒糖米粉パン 油 砂糖 バター じゃがいも	米 大麦 油 砂糖	米 砂糖 油
こんだて	19	20	21	日	
エネルギー	699 kcal	579 kcal	650 kcal	小 kcal	中 kcal
塩分	1.8 g	1.9 g	2.4 g	小 g	中 g
補ってほしい食品	乳製品	いも類	大豆製品	家庭で補ってほしい食品	
あか	鶏肉 鶏レバー 豆腐 卵	牛乳 いわし のり 鶏肉 ちくわ ほたて	牛乳 豚肉 わかめ 荳わかめ 昆布 とさかのり ふのり	赤: 体を成長させるものになる食品	
みどり	しょうが レモン パセリ 枝豆 キャベツ きゅうり トマト にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ じゃがいも ねぎ	梅 こまつな もやし にんじん ゆうがお にんじん たけのこ しいたけ きぬさや	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす スズキニ トマト りんご きゅうり キャベツ コーン メロン	緑: 体の調子を整える食品	
きいろ	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	米 砂糖 片栗粉	米 大麦 油 米粉 ごま	黄: 体を動かすエネルギーになる食品	

**7月のお米は  
葛巻小学校区産  
コシヒカリです。**

市内の生産者さん  
に感謝して、  
味わって  
いただきます。





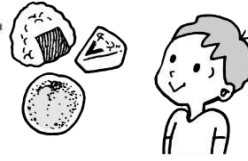
# 2021年 7月の給食だより

★都合により献立を変更する場合があります。  
あらかじめ、ご了承ください。

## 間食(おやつ)を上手にとろう

### ① 栄養のことも考えて食べよう

甘いものや好きなものばかり食べてはいませんか? 「おやつ=甘いもの」ではありません。おにぎりやチーズ、くだものもよいおやつになります。成長に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンを補えるものを選びましょう。



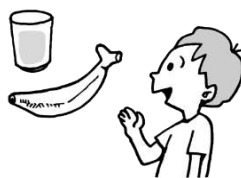
### ② 食べる時間を決めましょう

時間を決めずにだらだらと食べていると、いつまでたっても口の中がきれいにならず、むし歯ができてやすくなります。食べる時間を決め、むし歯を予防しましょう。またテレビを見ながら、本を読みながらなどの「ながら食べ」をしていると、ついついだらだら食べてしまうので気をつけましょう。



### ③ 食べる量を決めましょう

おやつをたくさん食べすぎると、食事の時間になってもおなかがすかず、食事をおいしく食べられません。さらに糖分の多い甘いお菓子やジュース、脂質の多いスナック菓子などはエネルギーの過剰摂取につながり、肥満や生活習慣病の原因にもなります。間食の量の目安は、1日の摂取量の1割程度(約200kcal=ご飯1杯分)です。スナック菓子は大きい袋から分けて食べる、ジュースは氷を入れてコップで飲むなどの工夫をしましょう。



 すいか 1切れ(150g) 56kcal	 バナナ 1本(150g) 129kcal	 おにぎり 1個(120g) 215kcal	 ふかしいも 半個(100g) 134kcal	 クリームパン 1個(70g) 214kcal
 ハンバーガー 1個 241kcal	 ドーナツ 1個(50g) 194kcal	<b>おやつのカロリー</b> 栄養バランスや量を考え、上手に組み合わせましょう		 ラクトアイス 1カップ(190ml) 235kcal
 プレーンヨーグルト 100g 62kcal	 牛乳 1杯(200g) 134kcal	 100%オレンジジュース 1杯(200g) 76kcal	 スポーツドリンク 1本(500ml) 105kcal	 麦茶 1本(500ml) 5kcal