

2022年7月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版



給食目標 「暑さに負けない食事をしよう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
日	主食	おかず	たんぱく質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物 脂質		
1・金	ごはん	牛乳 いかの唐揚げ モロッコインゲンのごま和え わかめのみそ汁	いか とうふ みそ	牛乳 わかめ	モロッコインゲン にんじん	菜 かたくり粉 玄米粉 上白糖	あぶら ごま	681 kcal 29.7 g 20.5 g 2.7 g
4・月	ごはん	牛乳 麻婆なす もやしナムル チキンワタンスープ	豚肉 大豆 みそ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	菜 上白糖	あぶら	651 kcal 24.9 g 15.8 g 2.6 g
5・火	コッペパン	牛乳 リボンパスタのトマトクリーム わかめと枝豆のサラダ レタススープ	鶏肉	牛乳 クリーム わかめ	パセリ にんじん	コッペパン パスタ かたくり粉 三温糖	ごま油	660 kcal 35.2 g 18.3 g 3.9 g
6・水	ごはん	牛乳 ちくわ青竹揚げ 量のフルーツ白玉 七夕オクラスープ	ちくわ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん オクラ	菜 蕨芽玄米 小麦粉 白玉だんご	あぶら	702 kcal 24.5 g 15.0 g 2.0 g
7・木	コッペパン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き シャキシャキポテトサラダ キャベツとトマトのスープ	鶏肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	コッペパン マーマレードジャム じゃが芋	あぶら	670 kcal 35.0 g 21.4 g 3.5 g
8・金	ごはん	牛乳 ビビンバ はるさめサラダ キムチスープ	豚肉 みそ たまご 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん なら	菜 かたくり粉 三温糖 上白糖	あぶら ごま油	700 kcal 36.1 g 19.6 g 3.0 g
11月	ごはん	牛乳 厚揚げの甘酢あんかけ のり和え 野菜の田舎汁	生揚げ 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草 小松菜	菜 三温糖 かたくり粉	あぶら	652 kcal 27.5 g 18.2 g 2.2 g
12火	コッペパン	牛乳 スパイシービーンズ 切り干し大根のツナ和え コーンクリームスープ	大豆 ツナフレーク 鶏肉	牛乳 クリーム	小松菜 にんじん パセリ	コッペパン かたくり粉 上白糖 小麦粉	あぶら バター	783 kcal 32.3 g 29.0 g 3.1 g
13水	ごはん	牛乳 豚肉の生姜炒め おかか昆布チーズサラダ 矢島豆腐のみそ汁	豚肉 ロースハム かつお節 とうふ みそ	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん	菜 かたくり粉 三温糖	あぶら	731 kcal 30.9 g 28.0 g 2.4 g
14木	ピザトースト	牛乳 ツナサラダ 鶏肉と野菜のスープ ヨーグルト	ロースハム ツナフレーク 鶏肉	牛乳 クリーム ヨーグルト	ピーマン にんじん ほうれん草	食パン 三温糖 じゃが芋	あぶら	761 kcal 34.8 g 23.3 g 3.8 g
15金	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー 鶏のから揚げ かみかみサラダ	鶏肉 さきいか	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	菜 大麦 じゃが芋 小麦粉 かたくり粉	バター あぶら	794 kcal 35.4 g 24.7 g 3.0 g

今月の主な地域食材（予定）

＜浅科給食応援団＞

玉ねぎ モロッコインゲン なす 大根
赤たまねぎ にんにく キャベツ

＜浅科産＞

五郎兵衛米 たまご
とうふ 大豆

＜佐久市産＞

みそ
米粉





2022年7月 予定献立表 後半





佐久市学校給食浅科センター 中学校版



給食目標「暑さに負けない食事をしよう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ 体の調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
19日	火 コッペパン	牛乳 ウィンナポテト コールスローサラダ 真だくさんのトマトスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ 青のり	にんじん トマト	モロッコインゲン キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 小麦粉 じゃが芋 三温糖	あぶら マヨネーズ	741 kcal 28.5 g 28.6 g 3.7 g
20日	水 ごはん	牛乳 さばのカレー焼き 夏野菜の昆布浅漬け モロッコインゲンのみそ汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん モロッコインゲン	キャベツ きゅうり ズッキーニ 玉ねぎ	米	ごま油	658 kcal 30.2 g 22.9 g 2.1 g
21日	木 米粉パン	牛乳 鶏肉の赤ワインソース焼き チーズサラダ 豚ばらと野菜のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	米粉パン 三温糖 上白糖	あぶら	655 kcal 30.4 g 23.6 g 3.7 g
22日	金 ごはん	牛乳 なすの肉みそかけ ゆかり和え けんちん汁	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	なす 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 えのきだけ	米 三温糖 かたくり粉	あぶら	672 kcal 26.3 g 22.1 g 2.4 g
25日	月 ごはん	牛乳 鶏肉のきのこソース ひじきとごぼうのサラダ もずくのみそ汁	鶏肉 ツナフレーク 豆腐 みそ	牛乳 ひじき もずく	にんじん	えのきだけ ぶなしめじ きゅうり ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 かたくり粉 三温糖	ごま油	648 kcal 32.2 g 15.1 g 2.4 g
26日	火 きなこ 揚げパン	牛乳 かみかみサラダ ABCトマトスープ メロンゼリー	きなこ さきいか ベーコン	牛乳	にんじん モロッコインゲン トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ	コッペパン 上白糖 じゃが芋 マカロニ メロンゼリー	あぶら オリーブ油	731 kcal 26.5 g 26.8 g 3.2 g

暑さに負けない体づくりを！

<p>1日3食をしっかりとる</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p> 
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

夏におすすめの食材

豚肉などに含まれるビタミンB₁は、糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。


梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップさせます。

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の働きなどを正常に保つカリウムが含まれます。

基本はバランスのよい食事を心がけよう



夏こそ牛乳を飲もう！



-給食のない休みの日も牛乳を飲みましょう-

牛乳には、たんぱく質やカルシウムなどのミネラル（無機質）だけでなく、ビタミンや糖質もふくまれています。牛乳のカルシウムは体によく吸収されるので骨を丈夫にするために役立ちます。

