

2023年7月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしょくもくひょう
給食目標

あつ ま しょくじ
「暑さに負けない食事をしよう」



暑い日が続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとることが大切です。夏は特に汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も重要になってきます。元気に楽しい夏を過ごしましょう！

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 たんぱく質（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	日にち	主食	〈1群〉 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	〈2群〉 無機質 牛乳 小魚 海藻	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類	
					〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物			
3月	3	ごはん 牛乳 おかず ピビンバ わかめサラダ キムチスープ (デザート)	豚肉 みそ たまご	牛乳	にんじん	もやし 生姜 にんにく ぜんまい	米 味噌 たらこ キャベツ きゅうり コーン 上白糖	あぶら ごま油	576 kcal 29.1 g 16.9 g 2.2 g
4月	4	食パン 牛乳 ハムエッグ ツナサラダ 夏野菜のスープカレー	ハム たまご ツナフレーク 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ なす	食パン		590 kcal 30.6 g 23.3 g 2.9 g
5月	5	水 ごはん 牛乳 さばのカレー焼き おかか昆布チーズサラダ 矢島豆腐のみそ汁	さば 削り節 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 三温糖	あぶら	586 kcal 25.5 g 19.5 g 1.6 g
6月	6	木 コッペパン 牛乳 じゃがたらチーズ まめ小魚サラダ キャベツとトマトのスープ	辛子明太子 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ 小魚	パセリ にんじん さやいんげん トマト	ぶなしめじ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ レモン コーン	コッペパン じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	あぶら	586 kcal 25.6 g 23.5 g 2.8 g
7月	7	金 とうもろこし ごはん 牛乳 ちくわの苦竹揚げ 壁のフルーツサラダ 七夕そうめんこんにやく汁	ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 鮭 鯖のり	オクラ	コーン もも みかん パイン	米 小麦粉 苦豆 カラフルボール	あぶら	574 kcal 23.9 g 15.6 g 2.1 g
10月	10	ごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き きゅうりとトマトのサラダ コーンクリームスープ はちみつレモンゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム 粉寒天	トマト パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン クリームコーン レモン	米 小麦粉 上白糖 はちみつ	ごま バター あぶら	717 kcal 23.3 g 25.8 g 1.9 g
11月	11	火 丸パン 牛乳 サメのフライ チーズサラダ 夏野菜のミネストローネ	サメ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ セロリ	丸パン 小麦粉 パン粉 上白糖 じゃがいも	あぶら オリーブ油	615 kcal 29.1 g 23.5 g 3.1 g
12月	12	水 ゆかりご 飯 牛乳 鶏肉のきのこソースが わかめと枝豆のサラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	えのきだけ ぶなしめじ キャベツ 枝豆 きゅうり 玉ねぎ	米 米粒麦 でんぷん 三温糖 ごま油 じゃがいも	ごま油	548 kcal 24.6 g 14.2 g 2.6 g
13月	13	木 コッペパン 牛乳 夏野菜のグラタン パイン入りフレンチサラダ 春雨とレタスのスープ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ スッキーニ 枝豆 キャベツ きゅうり パイン	コッペパン マカロニ 小麦粉 パン粉	あぶら バター	646 kcal 27.2 g 25.9 g 2.6 g
14月	14	金 ごはん 牛乳 なすの肉みそかけ のり和え わかめと野菜のスープ	豚肉 みそ	牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん	なす 生姜 ねぎ もやし 白菜 コーン ねぎ チンゲンサイ	米 味噌 たらこ あぶら	あぶら	590 kcal 20.4 g 22.4 g 2.1 g

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

たまねぎ モロッコインゲン
あかたまねぎ キャベツ

<浅科産>

ごろべえまい たまご
とうふ だいず ブルーベリー

<佐久市産>

みそ
こめこ



☆☆☆☆☆お知らせ☆☆☆☆☆

給食週刊中に給食委員会（浅科小好きな給食アンケート）を取りました。上位の献立は参観日に合わせて、玄関に給食レシビと一緒に掲示します。お持ち下さり、夏休みなどお子様と一緒に作るなどご活用ください。8月の給食でも提供する予定です。



2023年7月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター

小学校版



給食目標「暑さに負けない食事をしよう」

予定献立 <small>※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。</small>		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	牛乳 おかず 野菜 汁 (デザート)	ビタミン		〈5群〉 炭水化物	〈6群〉 脂質		
			〈1群〉 たんぱく質	〈2群〉 無機質				
18 火	米粉パン	牛乳 えびといかのチリソース ナムル 中華風なめこスープ	豚肉 わかめ	牛乳	にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 にんじん	米粉パン でんぷん 三温糖 上白糖	あぶら ごま油	584 kcal 22.6 g 19.9 g 2.9 g
19 水	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 夏野菜の昆布浅漬け ブルーベリーのカップケーキ	豚肉 みそ豆腐 昆布	牛乳	にんじん なら	米 上白糖 でんぷん	あぶら ごま油 バター	678 kcal 25.9 g 24.5 g 1.7 g
20 木	コッパパン	牛乳 ポテトベーコンエッグ キャベツのじゃこサラダ チンゲンサイとお豆のスープ	豚肉 たまご 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	コッパパン じゃがいも 上白糖	バター ごま油 あぶら オリーブ油	565 kcal 26.9 g 21.0 g 2.7 g
21 金	もち麦 ごはん	牛乳 夏野菜カレー お茶豆 モロッコインゲンのごま和え	豚肉 大豆 きな粉	牛乳	かぼちゃ トマト 赤ピーマン モロッコインゲン	米 もち麦 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 上白糖	あぶら バター ごま	708 kcal 27.9 g 24.9 g 2.0 g
24 月	ごはん	牛乳 鶏の唐揚げ かみかみサラダ ABCスープ クレープ	鶏肉 さきいか ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	米 でんぷん 小麦粉 マカロニ じゃがいも クレープ	あぶら	687 kcal 24.7 g 25.4 g 1.8 g
25 火	コッパパン	牛乳 ポークビーンズ シーザーサラダ メロン	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	コッパパン じゃがいも 三温糖 クルトン 上白糖	あぶら	618 kcal 27.7 g 22.2 g 2.5 g
26 水	キムタク ごはん	牛乳 あさりのカリッと揚げ 塩丸いかの酢の物 なすのみそ汁	ベーコン あさり 塩丸いか 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	米 米粒麦 でんぷん 上白糖	あぶら	528 kcal 21.8 g 17.1 g 4.0 g

毎月19日は食育の日
浅科のブルーベリー
で手作りします☆

8020こんだて

3-B 希望献立

正しい水分補給
で熱中症予防！

子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水症状になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



元気に過ごす食生活のポイント

バランスよく三食食べよう

こまめな水分補給

冷たいものとり過ぎ注意

夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとりますように。

<p>ピーマン</p> <p>ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに包まれる高熱さのもとになるワタジンは、血管をサラサラにする効果があります。</p>	<p>トマト</p> <p>トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。</p>
<p>とうもろこし</p> <p>とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。</p>	<p>ズッキーニ</p> <p>ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。</p>