

# 2023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

きゅうしよくもくひょう  
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	主食	牛乳 おかず 主菜 副菜 汁 (デザート)	〈1群〉 たんぱく質	〈2群〉 無機質	ビタミン		〈5群〉 炭水化物	〈6群〉 脂質	
			魚 肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂類	
3月	ごはん	牛乳 ピビンパ わかめサラダ キムチスープ	豚肉 みそ たまご 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし 生姜 にんにく ぜんまい キャベツ きゅうり コーン 白菜キムチ ねぎ	米 三温糖 てんぷん 上白糖	あぶら ごま油	679 kcal 34.8 g 19.4 g 2.8 g
4火	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 ねぎ ズッキーニ	食パン	あぶら	708 kcal 34.8 g 25.4 g 3.5 g
5水	ごはん	牛乳 さばのカレー焼き おお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 チーズ 塩麹	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 三温糖	あぶら	655 kcal 29.7 g 22.3 g 1.9 g
6木	コッパン	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	コッパン じゃがいも 上白糖	あぶら マヨネーズ	719 kcal 30.8 g 27.7 g 3.6 g
7金	とうもろこし ご飯	牛乳 ちくわの若竹揚げ 星のフルーツサラダ 七夕そうめんこんにやく汁	ちくわ 豆腐	牛乳 鮭 青のり	オクラ	コーン もも みかん パイン	米 小麦粉 杏仁豆腐 カラフルボール	あぶら	709 kcal 29.3 g 17.7 g 3.0 g
10月	ごはん	牛乳 鶏肉の南蛮焼き 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 豆腐 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	ごま バター あぶら	833 kcal 26.6 g 29.2 g 2.3 g
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 エノヒ キャベツ セロリ	丸パン 小麦粉 パン粉 上白糖	あぶら オリーブ油	716 kcal 33.9 g 26.6 g 3.8 g
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	えのきたけ ぶなしめじ キャベツ 枝豆 きゅうり 玉ねぎ	米 米粒麦 てんぷん 三温糖	ごま油	656 kcal 29.3 g 16.1 g 3.1 g
13木	コッパン	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	赤ピーマン かぼちゃ 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 レタス	コッパン マカロニ 小麦粉 パン粉	あぶら バター	809 kcal 33.4 g 31.4 g 3.4 g
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 三温糖 てんぷん	あぶら	702 kcal 24.3 g 26.7 g 2.6 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  
赤たまねぎ キャベツ

＜浅科産＞

五郎兵衛米 たまご  
とうふ 大豆 プルーベリー

＜佐久市産＞

みそ  
米粉





# 2023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

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」



予定献立 ※割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 からだ（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ からだ（骨や肉）をつくる 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ からだ（骨や肉）をつくる 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 魚 肉 卵 豆腐	2群 無機質 牛乳 小魚 海藻			
18	火 米粉パン	牛乳 えびとかのチリソース ナムル 中華風なめこスープ	いか えび たまご	わかめ	米粉パン にんにく 生姜 ねぎ 大豆もやし 竹の子 えのきたけ なめこ ねぎ	あぶら ごま油	712 kcal 26.9 g 23.3 g 3.9 g
19	水 ごはん	牛乳 麻婆豆腐 夏野菜の昆布浅漬 ブルーベリーのカップケーキ	豚肉 みそ 豆腐 塩昆布 たまご	にんじん たらこ	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 舞茸 キャバツ きゅうり ズッキーニ ブルーベリー	あぶら ごま油 バター	864 kcal 31.5 g 29.4 g 2.3 g
20	木 コッパパン	牛乳 ポテトベーコンエッグ キャバツのじゃこサラダ チンゲンサイとお豆のスープ	ベーコン たまご 鶏肉 大豆	かたくらいわし	玉ねぎ コーン キャバツ きゅうり	あぶら ごま油	686 kcal 31.9 g 24.3 g 3.5 g
21	金 もち麦 ごはん	牛乳 夏野菜カシ お茶豆 モロッコインゲンのごま和え	豚肉 大豆 きな粉		かぼちゅ トマト 赤ピーマン モロッコインゲン	あぶら バター	843 kcal 32.6 g 29.3 g 2.6 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	にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャバツ きゅうり 玉ねぎ	あぶら	786 kcal 28.2 g 28.0 g 2.1 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	にんじん	にんにく 玉ねぎ マツタケ レタス キャバツ コーン レモン メロン	あぶら	771 kcal 33.7 g 26.6 g 3.1 g

毎月19日は食育の日  
浅料のブルーベリー  
で手作りします☆

8020こんだて  
歯のイラスト

3-B 希望献立

ただ すいぶんほきゅう  
正しい水分補給  
かっちゅうしょうよぼう  
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！

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、旬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しょう。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しょう。

<p><b>ピーマン</b></p> <p>ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、胆汁をサラサラにする効果があります。</p>	<p><b>トマト</b></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><b>とうもろこし</b></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、腸活作用にすぐれています。</p>	<p><b>ズッキーニ</b></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>