



食育だより

令和5年7月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



今月の
給食目標

「夏の食事のとり方を知ろう！」

元気ポイント① まずは早起き&朝ごはん

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、朝、決まった時間に胃や腸が動きだすように食事をとると、生活リズムを整えることができます。



元気ポイント② 上手に水分補給をしよう

夏はたくさん汗をかきます。冷房がきいた室内では麦茶や水で水分補給をしましょう。外遊びや運動をする時には特にこまめに水分補給することが大切です。とてもたくさん汗をかくような時はミネラル補給のために、薄めたスポーツドリンクを飲むのも良いでしょう。

元気ポイント③ 間食は時間と量を決めて

間食をだらだらと食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は時間と量を決めましょう。



☆☆6月の給食より☆☆



いつもはパン屋さんをお願いするメロンパンですが、メロンが旬の時期なので、メロン果汁を使ってメロンパンを手作りしました。旬なだけあり、濃厚な果汁でした。メロンのいい香りがするメロンパン。残食もほとんどありませんでした！！

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ
3 ごはん さばのみそ煮 たこの酢の物 豆腐の澄まし汁 ぎゅうにゅう 半夏生献立	4 コッペパン 五日オムレツ 春雨サラダ コーンスープ ぎゅうにゅう 5年欠食 飯盒炊爨	5 発芽玄米ごはん 厚揚げのホイコーロー 赤しそ和え かぼちゃのみそ汁 ぎゅうにゅう 4年欠食 県庁見学	6 ピタパン タンダーキチン コーンサラダ 夏野菜スープ ぎゅうにゅう 5年生キャンプ	7 枝豆しらすご飯 コロケ 短冊野菜のサラダ 星のぶすまし汁 七夕ゼリー ぎゅうにゅう 七夕献立	今月の地域食材 ズッキーニ 白菜 きゅうり トマト キャベツ なめこ チンゲンサイ 玉ねぎ レタス ブロッコリー ⇒長野県や佐久市、みなさんの住む望月で収穫された野菜がたくさん登場します。
10 ごはん パワフル焼肉 もやしのナムル みぞワンドンスープ ぎゅうにゅう	11 黒糖パン ホキのパン粉焼き ひじきとささみのサラダ ベーコンスープ ブルーベリー ぎゅうにゅう	12 ごはん ほうれん草とシーバーの仲良し揚げ おかか和え 茄子のみそ汁 ぎゅうにゅう	13 コッペパン クリームパンネ ツナサラダ トマトスープ ぎゅうにゅう	14 ごはん 春巻き バンバンジー じゃがいものみそ汁 ぎゅうにゅう	今月の給食行事 3日(月) 半夏生献立 半夏生とは、夏至から数えて11日目を指します。田植えを済ませた農家がほっと一息つく日とされています。関西では、たこの足の吸盤のように苗がしっかりと根をはりますように・・・という願いを込めてたこを食べます。
17 海の日 ごはん いわしのかほ焼き うめ和え 大根と厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 中学1年2年欠食	18 ピザドッグ 野菜チップス ウィンナースープ ぎゅうにゅう 5年生 休み	19 わかめごはん あじのみそ焼き ピーマンサラダ 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	20 コッペパン いかと大豆のオーロラ和え チーズサラダ なめこスープ ぎゅうにゅう 6年欠食 社会見学	21 ごはん 夏野菜のカレー ハムのサラダ おかしな半熟たまご ぎゅうにゅう	7日(金) 七夕献立・・・たくさんの星の形が登場する献立です！
24 ごはん いわしのかほ焼き うめ和え 大根と厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 中学1年2年欠食	25 米粉パン おからのキッシュ ツナと大根のサラダ チキンとポテトのスープ ぎゅうにゅう 中学1年2年欠食	26 ごはん きのこのあんかけハンバーグ マカロニサラダ キムチスープ ぎゅうにゅう 小早給食 中1欠食	27 ぎゅうにゅう 夏休み		

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

7月予定詳細献立表

7月の給食目標

「夏の食事のとり方を知ろう！」

日	曜	こ ん だ て					赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校 13歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群		6群	
3	月	ごはん	○	さばのみそに	たこのすのもの	とうふすましじる			さば たこのうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えのきた なぎしょうが きゅうり ねぎ コーン	こめ むぎさとう		558kcal 27.1g 18.4g 2.4g 665kcal
4	火	コッペパン	○	ごもくオムレツ	はるさめサラダ	コーンスープ		たまご ツナ 煮おろ豆腐 とりささみ	牛乳 チーズ なまクリーム	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン	コッペパン はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら 卵-7 1枚	27.1g 26.0g 3.1g 563kcal	
5	水	はつがげんまいごはん	○	あつあげのホイコーロー	あかしそあえ	かぼちゃのみそじる		ふたにく あつあげ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう かぼちゃ	にんにく キャベツ えのきたけ ねぎ たまねぎ もやし だいこん	こめ げんまい さとう かたくりこ	あぶら	22.4g 17.2g 1.7g 607kcal	
6	木	ピタパン	○	タンドライーチキン	コーンサラダ	なつやさいスープ		とりにく ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	キャベツ ホールコーン スズキニ レタス たまねぎ	ピタパン さとう しらたき	あぶら	21.9g 19.9g 2.7g 622kcal	
7	金	えだまめしらすごはん	○	コロッケ	たんざくやさいのサラダ	ほしのふすましじる	たなばたゼリー	とりにく ハム なると	牛乳 しらすほし	にんじん	えだまめ ホールコーン キャベツ えのきたけ	はくさい だいこん きゅうり レモンじる	こめ ふささとう はるさめ	あぶら 卵-7 1枚	22.2g 15.1g 2.8g 639kcal
10	月	ごはん	○	パワフルやきにく	もやしナムル	みそワフタンスープ		ふたにく	牛乳	にら にんじん こまつな	キムチ たまねぎ はくさい ほうししいたけ	こめ むぎさとう かたくりこ ワフタン	ごまあぶら あぶら	31.1g 20.1g 2.0g 600kcal	
11	火	こくとうパン	○	ホキのパンこやき	ひじきとささみのサラダ	ベーコンスープ	ブルーベリー	ホキ とりささみ ベーコン	牛乳 8割* ヨーグ ひじき	にんじん	レモンじる レタス キャベツ しめじ たまねぎ ブルーベリー	コッペパン こくとう パンこ さとう じゃがいも	あぶら 卵-7 1枚	29.9g 19.0g 3.4g 612kcal	
12	水	ごはん	○	ほうれんそうとレバーのなかよしあげ	おかかあえ	なすのみそじる		ふたレバー ふたにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな チンゲンサイ	しょうが キャベツ なす えのきたけ ねぎ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	25.8g 19.2g 1.5g 551kcal	
13	木	コッペパン	○	クリームペンネ	ツナサラダ	トマトスープ		とりにく	牛乳 なまクリーム	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ しめじ ホールコーン きゅうり キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも	卵-7 1枚	23.3g 15.9g 2.5g 593kcal	
14	金	ごはん	○	はるまき	パンパンジー	じゃがいものみそじる		とりささみ ふたひきにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが だけのこ ほししいたけ きゅうり ねぎ	こめ さとう じゃがいも はるさめ はくまきのかわ	ごまあぶら こま	23.5g 17.8g 2.3g 565kcal	
18	火	ピザドッグ	○	やさいチップス	ウィンナースープ		ふたひきにく ウィンナー	牛乳 チーズ あおのり	ピーマン チンゲンサイ	マッシュルーム ごぼう たまねぎ れんこん スズキニ だいこん ホールコーン	コッペパン さつまいも じゃがいも	あぶら	22.4g 24.0g 3.1g 574kcal		
19	水	わかめごはん	○	あじのみそやき	ビーフンサラダ	こおり豆腐のみそじる		こおり豆腐 あじ ハム	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ しょうが きゅうり ホールコーン たまねぎ えのきたけ	こめ げんまい ビーフン さとう じゃがいも	ごまあぶら	26.8g 13.5g 2.3g 642kcal	
20	木	コッペパン	○	いかとだいたいのオーロラあえ	チーズサラダ	なめこスープ		いか だいたい たまご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ ねぎ	コッペパン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	28.6g 25.9g 3.1g 621kcal	
21	金	ごはん	○	なつやさいのひきにくカレー	ハムのサラダ		おかしなはんじゅく たまご	とりひきにく ハム	牛乳 スキムミルク アガー カルピス	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり あんず	こめ むぎさとう じゃがいも	あぶら	20.0g 18.1g 2.6g 555kcal	
24	月	ごはん	○	いわしのかばやき	うめあえ	だいこんとあつあげのみそじる		いわし あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし だいこん えのきたけ ねぎうめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	23.3g 15.4g 1.8g 666kcal	
25	火	こめこパン	○	おからのキッシュ	ツナとだいこんのサラダ	チキンとポテトのスープ		ふたひきにく おから ツナ たまご とりにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	こめこパン じゃがいも	バター あぶら	35.7g 26.3g 3.3g 619kcal	
26	水	ごはん	○	きのこあんかけハンバーグ	マカロニサラダ	キムチスープ		ふたひきにく とりひきにく とうふ ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん わけぎ	えのきたけ エリンギ きゅうり キムチ	こめ さとう パンこ かたくりこ マカロニ	あぶら	28.5g 22.1g 2.5g 650kcal	

※ 献立は都合により変更になることがあります。

650kcal
26g
18.1g
2g未満