



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 さばのみと煮 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 コッパン 五目オムレツ 春雨サラダ コンスープ ぎゅうにゅう 5年欠食 飯盒炊爨	5 雑煮玄米ごはん 厚揚げのホイコーロー 赤しお和え 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 タンドリーチキン 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 コロッケ 短冊野菜のサラダ 星のふすまし汁 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 もやしナムル みそワンダンスープ 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 ほうれん草としらべの仲良し揚げ 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 パンバンジー 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。 7日(金) 七夕献立・・・たくさんの 星の形が登場する献立です！
17 海の日	18 ピザドッグ 野菜チーフス ウインナースープ ぎゅうにゅう 5年生 休み	19 わかめごはん あじのみと焼き 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	
24 ごはん いわしのかぼ焼き 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 夏休み	28	

* 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		中学校		
		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	1群ト 2群ト 3群ト 4群ト 5群ト 6群ト	
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 たことうふ	牛乳わかめ	にんじんこまつな	えのきたしょうが きゅうり ねぎ コーン	なぎ きゅうり	こめ むぎさとう		688kcal 32.7g 21.4g 2.8g
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 ごおりとうふ 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個	817kcal 32.7g 31.0g 4.0g	
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 えのきたけ キヤベツ 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	690kcal 26.4g 19.3g 1.9g	
6	木	ピタパン	○	タンドリーチキン	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 スプーキニ たまねぎ	ピタパン さとう しらたき	あぶら	741kcal 32.2g 22.9g 3.4g	
7	金	えだまめ しらすごはん	○	コロケ	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 なた	牛乳 しらすほし	にんじん	えだまめ ホールコーン キヤベツ 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 さとう はるさめ	あぶら 卵-7個	718kcal 25.3g 16.1g 3.4g
10	月	ごはん	○	パワフルやきにく	もやしのナムル	みそワントンスープ		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 ねぎ ほししいたけ	もやし キヤベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ ワントン	ごまあぶら あぶら	779kcal 36.9g 23.2g 2.4g
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 卵-7個 卵-7個 卵-7個 卵-7個	にんじん	レモンじる レタス キヤベツ きゅうり しめじ たまねぎ ブルーベリー	コッペパン こくとうパン さとう じゃがいも	あぶら 卵-7個	743kcal 35.6g 21.7g 4.2g	
12	水	ごはん	○	ほうれんそうとレバーのなかよしあけ	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 あぶらあけ	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 キヤベツ なす えのきたけ ねぎ	にんにく もやし	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	756kcal 30.9g 23.0g 1.7g
13	木	コッペパン	○	クリームパンネ	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	はくさい キヤベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも	卵-7個	671kcal 27.4g 18.0g 3.3g
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 たけのこ もやし きゅうり ねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも はくまきかわ	ごまあぶら こま	719kcal 26.8g 20.0g 2.5g	
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 スプーキニ だいこん ホールコーン	こほう	コッペパン さつまいも じゃがいも	あぶら	685kcal 26.2g 27.7g 3.8g	
19	水	わかめごはん	○	あじのみそやき	ビーフンサラダ	ごおりとうふのみそじる		ごおりとうふ 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	705kcal 31.2g 14.9g 2.6g	
20	木	コッペパン	○	いかとだいずのオーロラあえ	チーズサラダ	なめこスープ		いか だいず 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	795kcal 35.0g 31.0g 3.8g	
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 アガール カルピス	にんじん	しょうが たまねぎ スプーキニ なす もやし きゅうり あんず	にんにく ズッキーニ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	765kcal 23.3g 21.4g 3.2g
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	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	686kcal 27.7g 18.2g 2.1g	
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 きゅうり だいこん	こめこパン じゃがいも	バター あぶら	831kcal 44.1g 31.5g 4.1g	
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	しめじ たまねぎ キヤベツ ねぎ	こめ さとう パンこ かたくりこ マカロニ	あぶら	743kcal 33.1g 25.1g 3.0g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

830kcal
基準値
31g
23g
2.5g未満