

# 2017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」

いよいよ夏らしく暑くなってきました。給食センターでも毎日ヒーヒー言いながら、自分たちがバテないように気をつけて給食を作っています。暑い日が続くと食欲がおちたり、寝不足になったりする人もいます。暑さに負けないためにも、**十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適切な水分補給**をこころがけましょう。



予定献立	体(肉や骨)をつくる		体の調子を整える		エネルギー(エネルギー)になる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	ひとくちメモ	
	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
※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。	肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米麦芋砂糖	油脂			
3月	ゆかりごはん お好み焼き 寒天と野菜のごま和え 吉野汁	さきいか たまご かつおぶし あぶらあげ とりもも こりどうふ	ぎゅうにゅう あおのり いとかんてん	にんじん	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ えのきだけ はくさい ねぎ	ごろべえまい むぎ はくりきこ さとう でんぷん	しろすりこま	793 28.5 17.4 3.8	本場関西では、お好み焼きをおかずに白米を食すのだそう。我々信州人はそれではごはんが進まなそうなので、味付きごはんです。
4火	ロメインレタスのセルフサンド (背割れコッペ・サンドの具) しょうゆフレンチサラダ ポークビーンズ	たまご ツナ ぶたもも だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	ロメインレタス キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも さんおんとう	バター マヨネーズ あぶら	874 38.3 31.4 3.5	ロメインレタスを初めて給食で使います。普通のレタスより栄養価が高く、シャキシャキとした食感が特徴。
5水	とびうおのから揚げ キムチ和え 豆腐のみそ汁 メロン	とびうお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ きゅうり えのきだけ だいこん たまねぎ メロン	ごろべえまい でんぷん さんおんとう	あぶら	780 32.3 17.4 3.0	旬 夏が旬のトビウオ。羽のように大きなヒレを持ち、海の上を何十メートルも飛びます。
6木	五目オムレツ 刻み梅のサラダ カレーうどん	たまご にりどうふ ツナ ぶたもも あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ ねぎ	コッペパン さんおんとう うどん	あぶら カレーパウダー	819 35.5 26.8 4.0	暑いときこそのカレーうどんです。汗をかきながら食べよう！カレーのスパイスで食欲増進！！
7金	七夕★献立 ちくわの青竹揚げ オクラのスープ ミニトマト 3個 星のフルーツ白玉	とりひき にりどうふ ちくわ とりもも かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり くきわかめ	にんじん きやいんげん まっちゃ おくら ミニトマト	しょうが こぼろ もち みかん ハイン たまねぎ	ごろべえまい むぎ さんおんとう こむぎ しらたま ゼリー	あぶら しろこま	865 33.7 19.7 3.7	給食に★が散りばめてあります。探してみてください。ちくわは竹をイメージしているので、ぜひ立てて配ってね！夜空が晴れるといいですね。
10月	(チキンライス・薄焼き卵 ・ケチャップ) コールスローサラダ 舞茸と水菜のスープ	とりもも たまご あさり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きやいんげん トマト みずな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン まいだけ ねぎ	ごろべえまい むぎ さんおんとう	バター マヨネーズ	791 24.6 30.8 3.3	初登場！オムライス チキンライスに薄焼き卵をのせて、オムライスを作ってたべよう！上からかけるケチャップは一人8gの小袋入りです。
11火	じゃがたらチーズ 3色こんにやくサラダ トマトと卵のスープ	めんたいこ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ トマト チンゲンサイ	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ	こめパン じゃがいも こんにやく でんぷん	マヨネーズ	743 23.6 25.1 3.8	腸内環境を整えて、おなか元気！ 玄米や卵の花(おから)、切り干し大根にはおなかのお掃除屋さん「食物繊維」がたっぷり。ヨーグルトは腸で善玉菌としてはたらく「乳酸菌」が多い。
12水	おなかげんきメニュー 元気が出るレバー 卵の花サラダ 切干大根のみそ汁 ヨーグルト寒 ブルーベリーソースかけ	とりもも ぶたレバー おから ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト かんてん	にら みずな にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きのこ しめじ えのきだけ ブルーベリー	ごろべえまい はくりきこ でんぷん さんおんとう さとう	あぶら マヨネーズ なまクリーム	866 34.6 24.8 3.0	近年の研究で、健康に過ごすためには、腸内環境を良い状態で保つことが大切ということがわかってきています。
13木	スパイシービーンズ ツナサラダ コーンスープ	だいず ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン でんぷん こむぎ	あぶら バター なまクリーム	856 33.6 31.7 3.5	給食応援団の橋本さんちのブルーベリーは、1年の中で今週と来週の2週間だけ味わうことができる季節限定の果物です。この2週間で3回登場します。14日は生のブルーベリーを味わいます。
14金	いかの照り焼き モロッコいんげんのごま和え じゃが豚キムチ 橋本さんちのブルーベリー	いか ぶたもも ちくわ	ぎゅうにゅう	モロッコいんげん にんじん にら	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ キムチ ブルーベリー	ごろべえまい さとう じゃがいも こんにやく	しろすりこま しろねりこま	804 35.4 14.7 2.8	応援!

# 2017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		体(肉や骨)をつくる		体の調子を整える		熱や力(エネルギー)になる		エネルギー(kcal)	ひとくちメモ
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
※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。		肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米麦芋砂糖	油脂		
17日(月) 海の日									
18 火	コッペパン リボンパスタのトマトクリーム わかめの枝豆のサラダ 豚バラと野菜のスープ	とりもも ぶたバラ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト パセリ えだまめ にんじん チンゲンサイ みずな	たまねぎ だいずもやし きゅうり たまねぎ はくさい	コッペパン さんおんとう でんぷん パスタ	なまクリーム こまあぶら	759 34.9 23.9 4.1	毎月19日は食育の日 今月のテーマは、「給食応援団の食材を食べよう」です。 浅科の子どもたちのために野菜などを育て、届けてくださっている給食応援団。発足して4年目になりました。地元の食材がたっぷりつまった給食です。
19 水	ごはん 食育の日 献立 夏野菜の昆布浅漬け マーボーなす ブルーベリーのカップケーキ	ぶたひき だいず みそ こおりとうふ たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	モロッコいんげん にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ ねぎ なす ブルーベリー	ごろべえまい さとう でんぷん さんおんとう こむぎこ	こまあぶら バター	868 28.8 23.9 1.9	
20 木	はちみつパン あさりのカリッと揚げ 豆サラダ オニオンスープ	あさり だいず あおばつ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	はちみつパン でんぷん さとう	あぶら	817 29.2 27.6 4.5	久しぶりのあさりのカリッと揚げ。「そろそろ出して!」のリクエストがたくさんきていました。人気メニューですね。
21 金	ごはん 6の1 希望献立 〇く〇レー さ〇みの〇モ〇あげ 〇ざわ〇あえ 手作り〇んご〇リー	とりささみ ぶたもも	ぎゅうにゅう しおこんぶ かんてん	のさわほづけ にんじん	レモン キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ りんご りんごジュース	ごろべえまい さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールウ	908 37.6 20.4 2.5	お題は、地域の食材を使った献立です。お楽しみに☆
24 月	ごはん なすの肉みそかけ たくあん和え 五目スープ	ぶたひき みそ かつおぶし えび かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	なす ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ はくさい えのきだけ	ごろべえまい さんおんとう でんぷん	あぶら	851 32.7 25.4 3.8	1・2年生は今日から3日間、給食もお休み。たくさん思い出をつくってきてください。
25 火	コッペパン 夏野菜のグラタン 海藻サラダ レタスのスープ あんずジャム	とりもも いとこまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ かいそう わかめ	ピーマン かぼちゃ えだまめ にんじん	たまねぎ スッキーニ キャベツ きゅうり エリンギ ねぎ レタス	コッペパン マカロニ こむぎこ パンこ さとう ジャム	バター あぶら	840 31.6 27.4 4.4	給食応援団の掛川さんのご協力のもと、小学校の3年生がじゃが芋の収穫体験をさせていただく予定です。
26 水	梅しそ ごはん 手作りコロッケ コロコロきゅうり 海鮮キムチ汁	ぶたひき たら あさり えび あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しらす	しそ にんじん	うめつけ たまねぎ きゅうり はくさい キムチづけ ねぎ えのきだけ	ごろべえまい あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ しらたき	バター あぶら こまあぶら しろうこま	882 31.7 24.7 3.5	26日は、3年生が収穫したじゃが芋でコロッケをつくりまします。
27 木	揚げパン の個人予約 ココアorきなこをセレクトしよう! 焼肉サラダ ミネストローネ メロン	ぶたもも ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ きやいんげん にんじん	にんにく キャベツ きゅうり セロリー 玉ねぎ メロン	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら こまあぶら しろうこま オリーブオイル	863 34.5 29.7 3.3	1学期最後の給食は、揚げパンの個人予約です! 2種類の味から、事前にセレクトしよう。 ココアorきなこ あなたはどっち派!?

## どんなもので水分補給をしていますか?



普段、どんなもので水分補給をしていますか? テレビのCMでもやっているし、塩分も必要だからと、スポーツ飲料を水がわりにガブガブ飲んでいるということはありませんか。スポーツ飲料は、運動時やたくさん汗をかいた時の飲み物として適したもので、そうでない時は水や麦茶などで十分です。糖分のとりすぎにもつながるので注意!

## 今月の主な地域食材(予定)

### 浅科給食応援団

きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、大根、チンゲンサイ、ほうれん草、さやいんげん、じゃがいも、モロッコいんげん、なす、ピーマン、大豆、豆腐、おから、ブルーベリー

### 浅科産

五郎兵衛米、卵、りんごジュース

### 佐久市産

みそ、米粉、はちみつ

