

2021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

給食目標

「暑さに負けない食事をしよう」

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏ばてになりやすく、注意が必要です。熱中症や夏ばての予防のためにも十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかりとることが大切です。また、こまめな水分補給も忘れずに暑い夏を元気に過ごしましょう。



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	おかず	たんぱく質 無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物 脂質	
1 木	コッペパン	牛乳 リボンパスタのトマトクリーム 海藻ミックスサラダ レタススープ	鶏肉 クリーム 海藻	パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし レタス	コッペパン 三温糖 上白糖 リボンパスタ かたくり粉	サラダ油 561 kcal 25.4 g 16.6 g 3.1 g
2 金	ごはん	牛乳 鯛の竜田揚げ 酢のもの もずくのみそ汁	鯛 わかめ 豆腐 みそ もずく	小松菜 にんじん	米 かたくり粉 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	サラダ油 616 kcal 26.5 g 18.0 g 1.9 g
5 月	わかめ ごはん	牛乳 ちくわの青竹揚げ 星のフルーツ白玉 オクラスープ	ちくわ わかめ 鶏肉 糸かまぼこ	青のり にんじん オクラ	米 舞茸玄米 小麦粉 白玉 杏仁豆腐	サラダ油 610 kcal 20.4 g 14.7 g 1.6 g
6 火	コッペパン	牛乳 鶏肉のワインソース焼き パイン入りフレンチサラダ トマトと卵のスープ	鶏肉 卵	牛乳 トマト チンゲンサイ	コッペパン 三温糖 かたくり粉	サラダ油 602 kcal 29.0 g 19.9 g 3.2 g
7 水	ごはん	牛乳 トビウオのから揚げ 夏野菜の昆布浅漬け 矢島豆腐のみそ汁	トビウオ 豆腐 わかめ	牛乳 塩昆布 ほうれん草	米 かたくり粉 三温糖 ごま油	サラダ油 579 kcal 25.3 g 15.7 g 2.1 g
8 木	コッペパン	牛乳 五目オムレツ 大根とチキンのサラダ 春雨とレタスのスープ	豆腐 ツナフレーク ササミフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ にんじん モロコシインゲン 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり ねぎ レタス	コッペパン 上白糖 はるさめ	サラダ油 614 kcal 28.9 g 23.7 g 2.8 g
9 金	ごはん	牛乳 チキンカレー 抹茶ミルクピーンズ 切干大根のごま酢和え	鶏肉 大豆 きなこ ツナフレーク	にんじん 小松菜	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 かたくり粉 上白糖	バター サラダ油 ごま 739 kcal 27.6 g 22.2 g 1.8 g

暑さに負けない！夏の食生活のポイント

<h4>1日3食をしっかりとる</h4> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きの習慣にならないよう気を付けます。</p>	<h4>こまめな水分補給</h4> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p>
<h4>冷たいものをとり過ぎない</h4> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p>	<h4>十分に睡眠をとる</h4> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。</p>

夏野菜をたくさん食べよう！

トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこしなど、夏野菜にたくさん入っているビタミン、ミネラルは体調を整えるのに欠かせない栄養素です。夏バテ予防のためにも、毎日の食事ですっきりとりましょう。



朝ごはん 毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ！

2021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

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 ※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 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	
日にち	主食	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物 脂質	
12月	ごはん 牛乳 鶏肉のきのこソースがけ 3色こんにやくサラダ モロッコインゲンのみそ汁	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん モロッコインゲン	えのきたけ ぶなしめじ キャベツ きゅうり 玉ねぎ かたくり粉 ごま油 三温糖 こんにやく	571 kcal 25.5 g 13.8 g 2.0 g
13日	米粉パン じゃがたらチーズ ツナサラダ キャベツとトマトのスープ	からし明太子 ツナフレーク 鶏肉	チーズ 牛乳	パセリ にんじん ケンタッキーインゲン トマト	ぶなしめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 米粉パン じゃが芋 マヨネーズ サラダ油	591 kcal 20.1 g 19.6 g 2.7 g
14日	ごはん 牛乳 なすの肉みそがけ はるさめサラダ 夏野菜のミネストローネ ヨーグルト	豚ひき肉 みそ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん モロッコインゲン トマト パセリ	なす しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ ズッキーニ セロリー 米 かたくり粉 三温糖 上白糖 ごま油 はるさめ オリーブ油 じゃが芋	804 kcal 25.5 g 29.3 g 2.4 g
15日	ナン 牛乳 キーマカレー 大根サラダ ABCスープ	豚ひき肉 だいず ツナフレーク ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく りんご だいこん きゅうり ナン 上白糖 じゃが芋 マカロニ	618 kcal 26.6 g 23.4 g 3.3 g
16日	ごはん 牛乳 にじますのから揚げ のり和え すまし汁	にじます 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	しょうが 生薑 白菜 米 かたくり粉 三温糖 上白糖 玄米粉 三温糖 じゃが芋	576 kcal 25.0 g 15.1 g 1.9 g
19日	ごはん 牛乳 ビビンバ もやしのナムル キムチスープ	豚肉 みそ たまご 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが 生薑 にんにく ぜんまい もやし きゅうり コーン 白菜キムチ ねぎ 米 三温糖 上白糖 かたくり粉 ごま油 しらたき	631 kcal 31.2 g 18.0 g 2.9 g
20日	ピザ トースト 牛乳 しゃきしゃきポテトサラダ 豚ばらと野菜のスープ ミニトマト	ロースハム ツナフレーク 豚ばら	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん 小松菜 みずな 白菜 ミニトマト	にんにく 玉ねぎ きゅうり だいこん 白菜 じゃが芋 食パン 三温糖 じゃが芋	649 kcal 26.2 g 25.6 g 3.2 g
21日	ごはん 牛乳 かみかみサラダ 夏野菜のスープカレー スイカ	豚肉 さいきいか 鶏肉	牛乳	にんじん ケンタッキーインゲン トマト	にんにく しょうが 生薑 キャベツ きゅうり 玉ねぎ スズキーニ なす スイカ 米 三温糖 上白糖 じゃが芋	694 kcal 28.8 g 22.9 g 1.9 g
26日	ごはん 牛乳 麻婆なす モロッコインゲンのごま和え チキンワンタンスープ	豚肉 だいず みそ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら モロッコインゲン チンゲンサイ	しょうが 生薑 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ なす 米 三温糖 上白糖 ワンタン	588 kcal 20.7 g 14.8 g 2.2 g
27日	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ パンブキンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ コッペパン マーマレード 上白糖 バター	667 kcal 30.0 g 23.2 g 2.9 g

今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>

たまねぎ キャベツ ピーマン モロッコインゲン
ほうれん草 だいず とうふ チンゲンサイ
ケンタッキーインゲン スズキーニ なす だいこん

<浅科産>

五郎兵衛米
たまご

<佐久市産>

みそ
にじます
こめこ

