

2021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 」

だんだんと日差しが強く、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、**朝ご飯**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	たんぱく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー	
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	牛乳 クリーム 海藻	パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし レタス にんじん	コッパン 三温糖 上白糖 リボンパスタ かたくり粉	サラダ油	699 kcal たんぱく質 31.1 ㎎ 脂質 19.4 ㎎ 食塩相当量 4.0 ㎎
2金	ごはん	牛乳 鯛の竜田揚げ 酢の物 もずくのみそ汁	鯖 豆腐 みそ	牛乳 わかめ もずく にんじん	小松菜 キャベツ 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	こめ かたくり粉 上白糖	サラダ油	766 kcal たんぱく質 32.1 ㎎ 脂質 20.8 ㎎ 食塩相当量 2.4 ㎎
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 青のり 鶏肉 茶かまぼこ	牛乳 わかめ もずく にんじん	オクラ	こめ 発芽玄米 小麦粉 白玉 杏仁豆腐	サラダ油	769 kcal たんぱく質 25.7 ㎎ 脂質 16.8 ㎎ 食塩相当量 2.3 ㎎
6火	コッパン	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	コッパン 三温糖	サラダ油	746 kcal たんぱく質 35.5 ㎎ 脂質 23.6 ㎎ 食塩相当量 3.9 ㎎
7水	ごはん	牛乳 トピオオのから揚げ 夏野菜の昆布浅漬け 矢島豆腐のみそ汁	トピオ 豆腐 わかめ	牛乳 わかめ ほうれん草	にんじん キャベツ きゅうり ズッキーニ 玉ねぎ	こめ かたくり粉 三温糖	サラダ油 ごま油	715 kcal たんぱく質 30.9 ㎎ 脂質 18.0 ㎎ 食塩相当量 2.6 ㎎
8木	コッパン	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	卵 凍り豆腐 ツナフレーク ササミフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん モロッコインゲン 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり ねぎ レタス	コッパン 上白糖	サラダ油 白ごま ごま油	766 kcal たんぱく質 35.3 ㎎ 脂質 28.7 ㎎ 食塩相当量 3.7 ㎎
9金	ごはん	牛乳 チキンカレー 抹茶ミルクピーズ 切干大根のごま酢和え	鶏肉 大豆 きなこ ツナフレーク	牛乳 小松菜	にんじん 小松菜	こめ 大麦 じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油 ごま	928 kcal たんぱく質 34.1 ㎎ 脂質 27.0 ㎎ 食塩相当量 2.4 ㎎



暑さに負けない！夏の食生活のポイント

<p>1日3食をしっかりとする</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p>	<p>こまめな水分補給</p> <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します。</p>
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <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>	<p>十分に睡眠をとる</p> <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、毎日の食事でしっかりととりましょう。

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 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 ※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	
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	たんぱく質 鶏肉	無機質 牛乳	ビタミン にんじん モロッコインゲン	炭水化物 えのきたけ ふなしめじ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	脂質 かたくり粉 三温糖 ごま油 こんにやく	707 kcal 31.3 g 15.5 g 2.4 g
13日	米粉パン	牛乳 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	たんぱく質 からし明太子 ツナフレーク 鶏肉	無機質 チーズ	ビタミン パセリ にんじん ケンタッキーインゲン トマト	炭水化物 ふなしめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	脂質 米粉パン じゃが芋 マヨネーズ サラダ油	725 kcal 23.9 g 23.3 g 3.7 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	たんぱく質 豚ひき肉 みそ ベーコン	無機質 牛乳 ヨーグルト	ビタミン にんじん モロッコインゲン トマト パセリ	炭水化物 なす 生姜 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	脂質 かたくり粉 三温糖 上白糖 ごま油 オリーブ油 じゃが芋	985 kcal 29.9 g 35.1 g 3.0 g
15日	ナン	牛乳 キーマカレー 大根サラダ ABCスープ	たんぱく質 豚ひき肉 大豆 ツナフレーク ベーコン	無機質 牛乳 クリーム	ビタミン にんじん ピーマン ほうれん草	炭水化物 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご 大根 きゅうり	脂質 ナン 上白糖 じゃが芋 マカロニ	806 kcal 34.1 g 28.9 g 4.6 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	たんぱく質 にじます 豆腐	無機質 牛乳 のり	ビタミン にんじん ほうれん草	炭水化物 生姜 かたくり粉 白米 白米 三温糖	脂質 サラダ油	714 kcal 30.5 g 17.3 g 2.3 g
19日	ごはん	牛乳 ピビンバ もやしのナムル キムチスープ	たんぱく質 豚肉 みそ 節 鶏肉 豆腐	無機質 牛乳	ビタミン にんじん にら	炭水化物 生姜 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	脂質 サラダ油 ごま油 しらたき	788 kcal 38.4 g 21.0 g 3.7 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	たんぱく質 ロースハム ツナフレーク 豚ばら	無機質 牛乳 チーズ	ビタミン ピーマン にんじん 小松菜 水菜 ミニトマト	炭水化物 にんにく 玉ねぎ きゅうり 大根 白菜	脂質 食パン 三温糖 じゃが芋	793 kcal 30.8 g 29.9 g 4.0 g
21日	ごはん	牛乳 豚の生姜焼き かみかみサラダ 夏野菜のスープカレー スイカ	たんぱく質 豚肉 さきいか 鶏肉	無機質 牛乳	ビタミン にんじん ケンタッキーインゲン トマト	炭水化物 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ スズッキーニ なす スイカ	脂質 サラダ油	867 kcal 35.4 g 27.0 g 2.4 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	たんぱく質 豚肉 大豆 みそ 凍り豆腐 鶏肉	無機質 牛乳	ビタミン にんじん にら モロッコインゲン チンゲンサイ	炭水化物 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ なす	脂質 サラダ油 ごま ワンタン	730 kcal 25.2 g 16.8 g 2.9 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	たんぱく質 鶏肉 ベーコン	無機質 牛乳 チーズ	ビタミン にんじん にんじん かぼちゃ	炭水化物 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	脂質 コッペパン マーマレード 上白糖 サラダ油 バター	833 kcal 37.1 g 28.3 g 3.7 g

今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>

玉ねぎ キャベツ ピーマン モロッコインゲン
ほうれん草 大豆 豆腐 チンゲンサイ 大根
ケンタッキーインゲン スズッキーニ なす

<浅科産>

五郎兵衛米
たまご

<佐久市産>

みそ
にじます
米粉

