



# 食育だより

令和3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



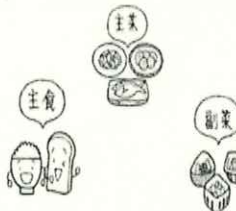
給食が終わった後にも  
手を洗いましょう

## 今月の給食目標

## 「夏の食事のとり方を知ろう！」

### ☆主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食・・・ごはん・パン・めん類など  
主菜・・・肉・魚・たまご・大豆製品などが中心となるおかず  
副菜・・・野菜・きのこ・海藻類などを中心とするおかずと汁物



### ☆冷たいものはひかえめに

清涼飲料水やアイスクリームなどの冷たいものをたくさん飲んだり、食べたりしていると、食欲がなくなってしまいます。とり過ぎないように気をつけましょう。



### ☆ひやむぎ、そうめんだけは夏バテのもと

暑くて食欲がないと、つるつるとのごしのよい種類の食事が偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を含む食品やビタミンたっぷりの野菜などを使った副菜と上手に組み合わせましょう。



### ☆食欲増進の工夫を

しそやしよがなどの香味野菜、レモンなどの柑橘類は、食欲増進効果があります。また、コンショウやカレー粉などの香辛料は胃腸を刺激して、食欲を増してくれます。



### ☆疲労回復効果のあるビタミンをとりましょう

気温が高くなると、汗と一緒にビタミンが体の外にでてしまいます。ビタミンが不足すると夏バテの原因になるので、疲労回復効果のあるビタミンBを含む豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、緑黄色野菜などをとりましょう。



### ☆朝ごはんをきちんと食べましょう

脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源にしています。ブドウ糖は寝ている間にも消費されるので、起き抜けの脳はエネルギーが不足しています。朝ごはんにはごはんやパンなどを食べて脳にブドウ糖を補給し、頭を充分に働かせましょう。



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
 朝食	 早起き	 朝ごはん	 1 黒ごとうパン タンドリーチキン ひじきのレモンマリネ トマトとレタスのスープ ぎゅうにゅう	 2 お楽しみに... キムタクごはん サクサクみのおし かみかみサラダ 中華風なめこスープ ぎゅうにゅう ミルメーク 中学2の1希望献立	<b>今月の地域食材</b> 米(コシヒカリ) 白菜 } 給食 キャベツ } 応援団 スッキーニ } 中学5組 トマト } じゃがいも きゅうり } レタス ちんげんさい } なめこ } ほうれん草
5 ごはん 魚の西京みそやき ポテトサラダ 切り干し大根のみそ汁 ぎゅうにゅう フルーベリー	6 コッペパン 夏野菜のカップ焼き フレンチサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	7 ごはん 豚肉の青じご揚げ じゃこおかか和え 星のマカロニスーフ ぎゅうにゅう 天の川ゼリー 七夕献立	8 コッペパン ホキのパン粉焼き コーンサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	9 カツカレー 福神漬け和え ぎゅうにゅう	今月の給食行事 2日(金) 中学2の1希望献立 7日(水) 七夕献立
12 ごはん 厚揚げの肉みそあんかけ かぼちゃとチーズのサラダ オクラのみそ汁 ぎゅうにゅう	13 米粉パン 五目卵焼き じゃがいもと豆のカレーサラダ スキューニのスーフ ぎゅうにゅう 冷蔵みかん	14 ごはん 鮭のレモンソース 切り干し大根の煮物 かぼちゃと豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	15 レーズンパン いかとじゃがいもの甘辛和え 春雨サラダ えびと青菜のスーフ ぎゅうにゅう	16 鯛めし ちくわの磯辺揚げ 梅ドレッシングサラダ すまし汁 ぎゅうにゅう	16日 愛媛県からマダイを 提供していただきま した。ごはん混ぜ てください 26日(月) 丑の日献立 夏バテ防止のうなぎを 入れたちらしです 今月のおすすめ献立 7日(水) 青じその風味が 食欲をそそる 豚肉の青じそあげ
19 発芽玄米ごはん 青樹肉絲 もやしのナムル 凍り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう 小5年欠食・中学欠食	20 ピザトースト マカロニサラダ レタスと春雨のスーフ ぎゅうにゅう 小5年欠食・中学欠食	21 発芽玄米ごはん 手作り春巻き ごぼうのじゃこサラダ なすと蒲揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう すいか 小5年欠食・中1・3年欠食	22 海の日	23 スポーツの日	9日(金) 手作りカツとカレー 14(水) レモン風味でさっぱり 鮭のレモンソース *レモンや、香辛料で さっぱりいただきます
26 丑の日ちらし かんもどきの含め煮 野菜のりごま和え 鮭のすまし汁 ぎゅうにゅう 丑の日献立 中3年欠食	27 コッペパン パンネとウインナーのソテー いかサラダ コーンスーフ ぎゅうにゅう 中学欠食	28	29	30	

スキューニは、望月産  
応援団と中学校5組の  
みなさんが育てたものを  
使わせていただきます

\* 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 主に体の骨子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校 12科 たんぱく質 脂質	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
1	木	黒ざとうパン	○	タンドリーチキン ひじきのレモンマリネ トマトとレタスのスープ	とりく ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト ひじき	にんじん トマト	しょうが きゅうり キャベツ レタス たまねぎ スッキーニ	パン くるざとう さとう はるさめ	あぶら	606kcal 25.6g 2.9g 22.2g
2	金	キムタクごはん	○	サクサクみのむし かみかみサラダ ちゅうかふうなめこスープ ミルメーク	ベーコン とりさき さきいか たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しょうが たくあん きゅうり だいこん ただのこみずに えのきだけ ねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	669kcal 26g 3.2g 24.1g
5	月	ごはん	○	さかなのさいきょうみそやき ポテトサラダ きりぼしだいこんのみそしる ブルーベリー	シロパー ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり えのきだけ きりぼしだいこん ブルーベリー	こめ むぎ じゃがいも		674kcal 28.2g 1.9g 24.5g
6	火	コッペパン	○	なつやさいのキャップやき フレンチサラダ ABCスープ	とりく ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	かぼちゃ トマト にんじん ピーマン	スッキーニ きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	パン マカロニ	あぶら	606kcal 27g 3g 25g
7	水	ごはん	○	ぶたにくのおおしおあげ じゃこおかあえ ほしのマカロニスープ あまのがわゼリー	ぶたにく かつおぶし ベーコン とりく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	おおしお こまつな にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ ただのこみずに	こめ かたくりこ さとう こめマカロニ ゼリー	あぶら	686kcal 29.9g 2.2g 22.4g
8	木	コッペパン	○	ホキのぼんごやき コーンサラダ ミネストローネ	ホキ ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ババ チーズ わかめ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン ばんこ さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	628kcal 33.4g 2.8g 22.2g
9	金	カツカレー	○	ぶくじんづけあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	にんにく たまねぎ スッキーニ なす キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも てんぷらこ ばんこ	あぶら	685kcal 25.2g 2.8g 20.6g
12	月	ごはん	○	あつあげのにくみそあんかけ かぼちゃとチーズのサラダ オクラのみそしる	あつあげ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト にぼし わかめ	かぼちゃ にんじん オクラ	しょうが たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり だいこん	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	671kcal 27.2g 2.5g 25.2g
13	火	こめこパン	○	ごもくたまごやき じゃがいもとまめのカレーサラダ スッキーニのスープ れいとうみかん	たまご とりく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ なす きゅうり キャベツ セロリ みかん	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	645kcal 23.7g 2.7g 25.8g
14	水	ごはん	○	さけのレモンソース きりぼしだいこんのもの かぼちゃととうふのみそしる カリカリこざかな	さけ とりく ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん かぼちゃ モロッコイング ツ	きりぼしだいこん レモンじり だいこん	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	650kcal 30.8g 2.7g 18.1g
15	木	レースパン	○	いかとじゃがいものあまからあえ はるさめサラダ えびとあおなのスープ	いか とりさき むきエビ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ほししいたけ しめじ たまねぎ レーズン	パン かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま	648kcal 27.5g 3.1g 20.9g
16	金	たいめし	○	ちくわのいそべあげ うめドレッシングサラダ すましじる	たい ちくわ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ あおのり ババ チーズ	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきだけ にしん ねりめ ただのこみずに	こめ てんぷらこ さとう	あぶら	616kcal 30.8g 2.7g 20.1g
19	月	はつがげんまい ごはん	○	チンジャオロース もやしのナムル こおりとうふのみそしる	ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	ピーマン にんじん あかピーマン	ただのこみずに ちやし えのきだけ きゅうり たまねぎ はくさい	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	640kcal 29.7g 2.9g 19.6g
20	火	ピザトースト	○	マカロニサラダ レタスとはるさめのスープ	ベーコン ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レタス	パン マカロニ はるさめ	あぶら	613kcal 25.1g 3.1g 25.4g
21	水	はつがげんまい ごはん	○	てづくりはるまき ごぼうのじゃこサラダ なすとあぶらあげのみそしる すいか	ぶたにく むきエビ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ こんぶ	にんじん	ただのこみずに ごぼう キャベツ たまねぎ なす ねぎ すいか	こめ はつがげんまい はるさめ さとう はるまきのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	677kcal 23.3g 2.5g 21.6g
26	月	うしのひちらし	○	がんもどきのふくめに やさいののりごまあえ ふのすましじる	あぶらあげ たまご うなぎ あなご がんもどき なると	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	エリンギ かんぴょう れんこん はくさい えのきだけ ねぎ	こめ さとう しょうないふ	ごま	594kcal 25.4g 2.9g 19.1g
27	火	コッペパン	○	ペンネとウィンナーのソテー いかサラダ コーンスープ	ウィンナー いか	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト ピーマン あかピーマン パセリ	にんにく たまねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり	パン ペンネマカロニ さとう	オリーブオイル あぶら	594kcal 23.2g 3.2g 20.8g

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

きのこポテトのサラダ 材料 じゃがいも(ゆでておく)、きゅうり、ハム、しめじ・えのきだけ(ゆでておく)・・・320g  
 (4人分) ドレッシング おろしにんにく1g サラダ油7g(小さじ2弱) 薄口しょうゆ9g(大さじ1/2)  
 レモン汁1.5g(大さじ1) 粗びき黒こしょう パセリ少々



\*センターでは、油とおろしにんにくを混ぜて加熱しています。ご家庭では、にんにくを生そのまま入れても、またはレンジで加熱すれば

ソースカツのソース  
(4人分)

- その1 望月特産 雁くみみソース
- しょうゆ 9g(大さじ1/2)
- 中ざら糖 22g(大さじ1と2/3)
- みりん 17g(大さじ1弱)
- 酒 15g(大さじ1)
- ウスターソース 15g(大さじ1弱)
- がんくみみそ 22g(大さじ1と1/4)

全部混ぜて  
煮立てます

- その2 スタANDARDなソース
- ウスターソース 20g(大さじ1と1/4)
- 中ざら糖 15g(大さじ1強)
- みりん 12g(小さじ2)
- しょうゆ 6g(小さじ1)