



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
手を洗きましょう

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に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

しそやしょうがなどの香味野菜、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出てしまいます。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
 早寝	 早起き 朝ごはん		 1 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 ぎゅうにゅう	 2 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 ミルク 中学2の1希望献立	今月の地域食材 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 今月の給食行事 2日(金) 中学2の1希望献立 7日(水) セタ献立 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 に混ぜてたいめしします 26日(月) 丑の日献立 夏バテ防止のうなぎを 入れたちらしずしです 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 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
5 ごはん 魚の西京みそやき ポテトサラダ 切り干し大根のみぞ汁 ぎゅうにゅう フルーベリー	6 コッペパン 夏野菜のカッパ焼き フレンチサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	7 ごはん 豚肉の青じそ揚げ 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 セタ献立	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	
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 オクラのみぞ汁 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 スッキーニのスーフ ぎゅうにゅう 冷凍みかん	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ぞ汁 ぎゅうにゅう	15 レースパン 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	
19 発芽玄米ごはん 青梅肉絲 もやしのナムル 凍り豆腐のみぞ汁 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 なすと揚げのみぞ汁 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	
26 丑の日ちらし がんもどきの含め煮 野菜ののりごきし和え 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	

スクッキーニは、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

夏野菜
たくさん食べよう

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 1日分 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	とりにく 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	にんにく しょうが レモンじる きゅうり キャベツ たまねぎ レタス ズッキーニ	パン くらざとう さとう はるさめ	あぶら	737kcal 30.2g 3.5g 25.3g
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 ミルクメーク	ベーコン とりのさき さいかい たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たくあん だいこん きゅうり だけのこみず えのきたけ なめこ ねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	799kcal 30.3g 3.8g 27.8g
5	月	ごはん	○	さかなのさいきょうみそやき ポテトサラダ きりほしだいこんのみそしる ブルーベリー	シルバー 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 えのきたけ きりほしだいこん ブルーベリー	こめ むぎ じゃがいも		823kcal 33.3g 2.2g 28.1g
6	火	コッパン	○	なつやすみのカップやき フレンチサラダ ABCスープ	とりにく ぶたにく 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	ズッキーニ 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	754kcal 32.9g 3.8g 30.6g
7	水	ごはん	○	ぶたにくのおおしおあげ じゃこおかかえ ほしのマカロニスープ あまのかわゼリー	ぶたにく かつおぶし ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゅ こ	あおしお こまつな にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ だけのこみず	こめ かたくりこ さとう こめマカロニ ゼリー	あぶら	844kcal 36g 2.5g 26.4g
8	木	コッパン	○	ホキのばんごやき 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 ハチマツ 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 さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	766kcal 40.3g 3.4g 25.6g
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 ズッキーニ 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 ごはんこ	あぶら	858kcal 29.9g 3.2g 23.9g
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 えのきたけ きゅうり だいこん	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	842kcal 33.6g 2.8g 30.6g
13	火	こめパン	○	ごもくたまごやき じゃがいもとまめのカレーサラダ ズッキーニのスープ れいとうみかん	たまご とりにく 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 はくさい セロリ ズッキーニ みかん	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	780kcal 28.2g 3.3g 30.1g
14	水	ごはん	○	さけのレモンソース きりほしだいこんのもの 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 モロッコインガ ン	きりほしだいこん レモンじる だいこん	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	793kcal 36.5g 3.2g 20.5g
15	木	レーズンパン	○	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 とりのさき 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 しょうが ほししいたけ しめじ たまねぎ レーズン	パン かたくりこ さとう じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま	796kcal 32.9g 3.8g 24.4g
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 ハチマツ わかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきたけ ほししいたけ ねりうめ だけのこみず	こめ てんぷら さとう	あぶら	791kcal 38.8g 3.4g 24.5g
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 ちりめんじゅ こ こんぶ	にんじん	だけのこみず ごぼう 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	836kcal 28.4g 2.8g 24.5g
26	月	うしのひちらし	○	がんもどきのふくめに やさしいのりごまあえ 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 えのきたけ ねぎ	こめ さとう しょうないふ	ごま	729kcal 30.5g 3.5g 22.5g

※ 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。

きのことポテトのサラダ 材料 じゃがいも(ゆでておく)、きゅうり、ハム、しめじ・えのきたけ(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15g(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OK

ソースカツのソース (4人分)

その1 望月特産 雁くいまそソース
 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)
 がんくいまそ 22g(大さじ1と1/4)

全部混ぜて
煮立てます

その2 スタンダードなソース

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)



きゅうり
 しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいほくほくがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。



トマト
 真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



なす
 鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。



えだまめ
 乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無塩糖、食物繊維も豊富。