

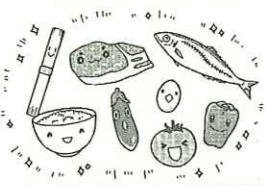
# 2020年7月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしよくもくひょう  
給食目標

あつ 暑さ しょくじ 食事に負けない食事をしよう

暑さに負けないで！栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べるときは、めんだけでなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスが良くなるように心がけましょう！



上手に水分補給をしよう



汗をたくさんかく夏は、こまめな水分補給が必要です。エアコンがきいた部屋では水や麦茶で十分です。運動などでたくさん汗をかくときには、スポーツドリンクを飲んで、塩分などのミネラルを補給しましょう。ただし、飲みすぎには注意しましょう。

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 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	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		
1 水	ごはん 牛乳 なすの肉みそかけ たくあん和え 肉団子のスープ	豚ひき肉 みそ かつお節 肉団子	牛乳 なし 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり たくあん たけのこ にんじん 小松菜	米 三温糖 かたくり粉	サラダ油	697 kcal 24.3 g 27.3 g 2.5 g	
2 木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ 豚バラと野菜のスープ	鶏もも肉 豚バラ肉	牛乳 ヨーグルト ブロッコリー チンゲンサイ 水菜	キャベツ きゅうり	コッペパン 上白糖	サラダ油	606 kcal 31.6 g 21.6 g 2.9 g
3 金	ごはん 牛乳 ヒビンバ ほうれん草のナムル チキンワタンスープ	豚もも肉 みそ 錦糸卵 鶏もも肉	牛乳 にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	米 上白糖 三温糖 かたくり粉 ワンタン	サラダ油 ごま油	640 kcal 29.3 g 17.1 g 2.4 g	
6 月	ごはん 牛乳 ちくわの青竹揚げ 七タサラダ オクラのスープ	ちくわ 鶏もも肉 かまぼこ	牛乳 青のり きむわかめ にんじん オクラ	米 小麦粉 こんにゃく 上白糖	サラダ油	559 kcal 20.6 g 14.8 g 2.3 g	
7 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き しょうゆフレンチサラダ 真だくさんのトマトスープ	鶏もも肉 ウィンナー	牛乳 にんじん トマト さやいんげん	米 上白糖 マーマレード 上白糖 じゃが芋	サラダ油	611 kcal 28.3 g 20.0 g 2.9 g	
8 水	ごはん 牛乳 トビウオの唐揚げ のり和え 豆腐汁	トビウオ 豆腐 凍り豆腐	牛乳 のり にんじん ほうれん草	米 かたくり粉 三温糖	サラダ油	592 kcal 27.0 g 16.0 g 2.0 g	
9 木	コッペパン 牛乳 スパイシービーンズ ツナサラダ コーンクリームスープ	大豆 クリーム ツナ ベーコン	牛乳 パセリ にんじん	米 かたくり粉 三温糖	サラダ油	693 kcal 26.9 g 26.4 g 2.7 g	
10 金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ごま酢和え メロン	鶏もも肉	牛乳 にんじん	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖	バター サラダ油 すりごま	624 kcal 20.9 g 15.9 g 1.9 g	
13 月	雑穀玄米 ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き 糸寒天サラダ 味わい汁	豚ロース肉 糸寒天 豆腐	牛乳 にんじん	米 発芽玄米 三温糖 上白糖	サラダ油 オリーブ油 ごま ごま油	662 kcal 29.3 g 24.9 g 1.5 g	
14 火	コッペパン 牛乳 えびといかのチリソース もやしのナムル 中華スープ	いか えび ほたて たまご	牛乳 にんじん にら	米 生姜 ねぎ もやし きゅうり とうもろこし えのきたけ ぶなしめじ	コッペパン かたくり粉 上白糖 ごま油	サラダ油 ごま油	669 kcal 32.6 g 21.8 g 3.8 g
15 水	ごはん 牛乳 鶏肉のきのこソースからめ 白菜とキャベツの浅漬け もずくのみそ汁	鶏もも肉 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 にんじん	米 かたくり粉	ごま油	565 kcal 26.1 g 12.8 g 2.2 g	



# 2020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

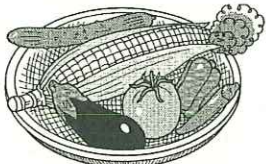


## 給食目標「暑さに負けない食事をしよう」

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 からだ（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	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 色のうすい野菜	炭水化物 脂質	
16 木	あんずジャム 地域野菜のオムレツ もやしのカレーサラダ ベーコンと白菜のスープ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ベーコン	チーズ	ケンタッキーいんげん ズッキーニ にんじん 小松菜	米粉パン あんずジャム 上白糖 ごま サラダ油	616 kcal 22.5 g 20.9 g 2.8 g
17 金	いかの照り焼き くずきりサラダ モロッコインゲンのみそ汁 ブルーベリー	毎月19日は食育の日 いか 生揚げ みそ	牛乳	にんじん モロッコインゲン	米 大麦 くずきり 上白糖 ブルーベリー	555 kcal 25.0 g 12.0 g 2.2 g
20 月	いわしのかば焼き 刻み梅のサラダ 清まし汁	いわし 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	米 かたくり粉 三温糖	649 kcal 26.4 g 21.4 g 2.0 g
21 火	鶏肉と大豆のトマト煮 チーズサラダ オニオンスープ	鶏もも肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん 小松菜	コッペパン かたくり粉 上白糖	647 kcal 30.5 g 23.6 g 2.9 g
22 水	麻婆なす 夏野菜の昆布浅漬 わかめともずくのスープ	豚ひき肉 大豆 みそ 凍り豆腐 なると	牛乳	にんじん	米 上白糖 かたくり粉	524 kcal 18.1 g 12.7 g 2.2 g
27 月	凍り豆腐の甘酢あん モロッコインゲンのごま和え 新じゃがのみそ汁	凍り豆腐 豚もも肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ビーマン モロッコインゲン にんじん チンゲンサイ	米 かたくり粉 上白糖 じゃが芋	659 kcal 22.2 g 19.5 g 2.1 g
28 火	フレンチサラダ 春雨とレタスのスープ ヨーグルト	ロースハム 鶏ささみ肉	牛乳	ビーマン にんじん ヨーグルト	食パン 三温糖 はるさめ	653 kcal 30.1 g 20.8 g 3.5 g
29 水	さばのカレー焼き かみさめサラダ 野菜の田舎汁	さば さきいか 豚もも肉	牛乳	にんじん 小松菜	米 はるさめ 上白糖 こんにゃく	633 kcal 28.0 g 19.3 g 1.7 g
30 木	じゃがたらチーズ わかめサラダ キャベツとウィンナーのスープ	辛子明太子 わかめ ウィンナー	牛乳	パセリ にんじん ケンタッキーインゲン	コッペパン じゃが芋 上白糖 マヨネーズ	630 kcal 22.3 g 24.1 g 3.0 g
31 金	レバーの中華揚げ ハンサンスウ わかめスープ	鶏レバー 鶏もも肉 なると	牛乳	にら にんじん わかめ	米 かたくり粉 三温糖 ごま油	667 kcal 26.9 g 19.6 g 3.0 g



### 夏野菜をたくさん食べよう！



トマト、きゅうり、なす、ビーマン、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。

### 今月の主な地域食材（予定）

#### <浅科給食応援団>

だいず とうふ、ズッキーニ 玉ねぎ モロッコインゲン にんじん  
だいこん ケンタッキーインゲン なす 小松菜 にら  
キャベツ きゅうり じゃがいも ブルーベリー

#### <浅科産>

五郎兵衛米 たまご

#### <佐久市産>

みそ



#### ●学校給食課からお知らせ●

佐久浅間農協の振込手数料有料化に伴い、手数料を学校給食会計の中で負担することとなりました。学校給食の運営に当たっては、これまで献立や食材調達などに工夫をし、常に余裕を持ちながら行っておりました。今後もこれまでと同様の内容で実施してまいりますので、給食の実施内容は変わりません。何卒ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。