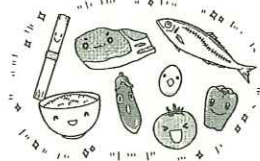


給食目標 「 暑さに負けない食事をしよう 」

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			
日にち	主食	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			
1 水	ごはん	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	しそ にんじん 小松菜	なす 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり たくあん たけのこ えのきたけ 白菜	こめ 水 三温糖 かたくり粉	サラダ油	872 kcal 29.6 g 33.1 g 3.1 g
2 木	コッペパン	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	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 たまご 白菜	コッペパン 上白糖	サラダ油	738 kcal 39.2 g 25.9 g 3.8 g
3 金	ごはん	ピビンバ ほうれん草のナムル チキンワンタンスープ	豚もも肉 みそ 錦糸卵 鶏もも肉	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	しょうが しょうが しょうが にんにく ぜんまい 大豆もやし たまご ねぎ	こめ 上白糖 三温糖 かたくり粉 ワンタン	サラダ油 ごま油	800 kcal 36.0 g 20.0 g 3.1 g
6 月	ごはん	ちくわの青竹揚げ 七夕サラダ オクラのスープ	ちくわ 鶏もも肉 かまぼこ	鶏のり きゅうり きゅうり オクラ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまご	こめ 小麦粉 こんにゃく 上白糖	サラダ油	700 kcal 25.7 g 17.1 g 3.2 g
7 火	コッペパン	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	にんじん トマト さやいんげん	にんにく キャベツ きゅうり たまご	コッペパン マーマレード 上白糖 じゃが芋	サラダ油	753 kcal 34.8 g 23.7 g 3.6 g
8 水	ごはん	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	のり にんじん ほうれん草	しょうが しょうが 白菜 たまご えのきたけ ねぎ	こめ かたくり粉 三温糖	サラダ油	734 kcal 33.4 g 18.4 g 2.5 g
9 木	コッペパン	スパイシーピーンズ ツナサラダ コーンクリームスープ	大豆 ツナ ベーコン	クリーム にんじん	キャベツ きゅうり たまご とうもろこし	コッペパン かたくり粉 小麦粉 バター	サラダ油	859 kcal 33.0 g 32.1 g 3.3 g
10 金	麦ごはん	チキンカレー ごま酢和え メロン	鶏もも肉	にんじん	しょうが しょうが にんにく たまご りんご キャベツ きゅうり メロン	こめ 小麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖	バター サラダ油 すりごま	779 kcal 25.5 g 18.7 g 2.5 g
13 月	ごはん	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	にんじん	しょうが しょうが にんにく キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	こめ 発芽玄米 三温糖 上白糖 こんにゃく	サラダ油 オリーブ油 ごま ごま油	829 kcal 36.0 g 30.0 g 2.0 g
14 火	コッペパン	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	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり とうもろこし えのきたけ びなしめじ	コッペパン かたくり粉 上白糖	サラダ油 ごま油	826 kcal 40.8 g 26.0 g 5.0 g
15 水	ごはん	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	にんじん もずく	えのきたけ びなしめじ 白菜 キャベツ つぼ漬け たまご ねぎ	こめ かたくり粉	ごま油	701 kcal 31.8 g 14.3 g 2.9 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 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 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			
品にち	主食	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	米粉 パン	牛乳 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	ケンタッキーいんげん ズッキーニ にんじん 小松菜	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ	米粉パン あんずジャム しょうゆから 上白糖	サラダ油 ごま	751 kcal 27.3 g 25.0 g 3.7 g
17 金	ゆかり ごはん	牛乳 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	いか 生揚げ みそ	にんじん モロッコインゲン	しょうが 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ブルーベリー	米 大麦 くずきり しょうゆから 上白糖		693 kcal 30.3 g 13.2 g 2.8 g
20 月	ごはん	牛乳 いわしのかば焼き 刻み梅のサラダ 清まし汁	いわし 豆腐	にんじん ほうれん草	しょうが 生姜 きゅうり キャベツ 刻み梅 大根	米 かたくり粉 三温糖	サラダ油 ごま	808 kcal 32.5 g 25.5 g 2.7 g
21 火	コッパン	牛乳 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	チーズ にんじん 小松菜	しょうが 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッパン かたくり粉 しょうゆから 上白糖	オリーブ油 サラダ油	800 kcal 37.8 g 28.5 g 3.7 g
22 水	ごはん	牛乳 麻婆なす 夏野菜の昆布浅漬け 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	わかめ もずく	しょうが 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ なす キャベツ きゅうり ズッキーニ えのきだけ	米 しょうゆから 上白糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油	646 kcal 21.9 g 14.2 g 2.8 g
27 月	ごはん	牛乳 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 生揚げ みそ	にんじん ピーマン モロッコインゲン にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 かたくり粉 しょうゆから 上白糖 じゃが芋	サラダ油 ごま	822 kcal 26.9 g 22.9 g 2.7 g
28 火	ピザ トースト	牛乳 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	ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ レタス	食パン 三温糖 はるさめ	サラダ油 ごま油	796 kcal 35.9 g 23.8 g 4.3 g
29 水	ごはん	牛乳 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	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ ごぼう 大根	米 はるさめ しょうゆから 上白糖 こんにゃく	サラダ油	789 kcal 34.6 g 22.7 g 2.2 g
30 木	コッパン	牛乳 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 チーズ わかめ ウィンナー	チーズ わかめ ケンタッキーインゲン	ぶなしめじ 玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	コッパン じゃが芋 しょうゆから 上白糖	サラダ油 マヨネーズ	777 kcal 26.8 g 29.0 g 3.9 g
31 金	ごはん	牛乳 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	わかめ	しょうが 生姜 にんにく とうもろこし もやし きゅうり ねぎ えのきだけ	米 かたくり粉 三温糖 はるさめ	サラダ油 白ごま ごま油	833 kcal 33.1 g 23.4 g 3.9 g

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。

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

大豆 豆腐 ズッキーニ 玉ねぎ モロッコインゲン にんじん
大根 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。今後と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。