

# 給食だより

令和2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



給食の前と後、石けんで  
手を洗いましょう

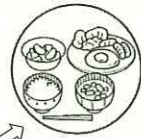
## 今月の 給食目標

## 「夏の食事のとり方を知ろう！」

### 夏の食生活のポイント

#### 元気ポイント① まずは早起き&朝ごはん

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、朝、決まった時間に胃や腸が動きだすように食事をとると、生活リズムを整えることができます。



冷やし過ぎは食欲も減退  
換気をしながらうまく温度調節を



夏が旬の食材は、夏の体に必要な栄養がいっぱい。魚・肉・卵などと合わせて食べて夏ばて防止。

#### 元気ポイント② 上手に水分補給をしよう

夏はたくさん汗をかきます。冷房がきいた室内では麦茶や水で水分補給をしましょう。外遊びや運動をする時には特にこまめに水分補給することが大切です。とてもたくさん汗をかくような時はミネラル補給のために、薄めたスポーツドリンクを飲むのも良いでしょう。

#### 元気ポイント③ 間食は時間と量を決めて

間食をだらだらと食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は時間と量を決めましょう。

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
		1 ごはん 鯖のみそ煮 切り干し大根のおひたし 五目汁 ぎゅうにゅう くだもの	2 コッペパン 五目卵焼き 和風ポテトサラダ あさりのチャウダー ぎゅうにゅう	3 ごはん マーボーなす ささみときゅうりの梅和え わかめスープ ぎゅうにゅう	今月の地域食材 白菜 キャベツ レタス なめこ チンゲン菜 ズッキーニ 米(コシヒカリ) じゃがいも トマト
6 ごはん 厚揚げの千切ノース煮 青菜とツナのサラダ 鯖のみそ汁 ぎゅうにゅう	7 パン サクサクみのおし コーンサラダ 星のマカロニスーフ ぎゅうにゅう すだちゼリー 七夕献立	8 ごはん 豚肉の青じそ揚げ のりかかか和え 濃り豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	9 米粉パン 夏野菜のかつ焼き フレンチサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう くだもの	10 キムタクごはん 豆あじから揚げ ごま和え 中華風なめこ汁 ぎゅうにゅう	今月の給食行事 7日(火) 七夕献立 星型の食べ物が入っています
13 じゃこわかめごはん 笹かまてんぷら スティックサラダ かみなり汁 ぎゅうにゅう	14 食パン フルーツクレーミー 大根とほたてのさっぱりサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	15 発芽玄米ごはん 青柳肉絲 もやしのナムル えびと豆腐のスーフ ぎゅうにゅう	16 コッペパン いかとポテトのオーロラソース ピーマンサラダ ジュリアンスープ ぎゅうにゅう 苺ジャム	17 発芽玄米ごはん 鯖の塩こうじ焼き ごぼうのじゃこサラダ にらたま汁 ぎゅうにゅう くだもの	22日(水) 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
20 ごはん 油淋鶏 ゆかり和え かぼちゃのみそ汁 ぎゅうにゅう くだもの	21 ごまきな粉トースト ラタトゥユ 豚しゃぶサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	22 丑の日ちらし ちくわの天ぷら キャベツの梅だしサラダ すまし汁 ぎゅうにゅう 丑の日献立	23 海の日	24 スポーツの日	今月のおすすめ献立 8日(水) 豚肉の青じそ揚げ 10日(金) キムタクごはん 21日(火) ラタトゥユ 30日(木) カレー風味の タンドリーチキン *夏の味や食材を味わってみましょう
27 ごはん すずきのマスタード焼き ポテトサラダ 切り干し大根のみそ汁 ぎゅうにゅう くだもの	28 コッペパン チーズ入りミートローフ ひじきのしモンマリネ 夏色マカロニスーフ ぎゅうにゅう	29 中華丼 ミルクビーンズ チンゲン菜のスーフ ぎゅうにゅう	30 コッペパン タンドリーチキン かぼちゃサラダ ズッキーニのスーフ ぎゅうにゅう	31 ごはん 夏やさいカレー 福神漬け フルーツポンチ ぎゅうにゅう 中学校 終業式	

\* 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		緑の仲間		黄の仲間		小学校 14時~ たんぱく質 摂取
		主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る食品	主に体の調子を整える食品	主に体の調子を整える食品	主に体の調子を整える食品	主に熱や力になる食品	主に熱や力になる食品	
1	水	ごはん	○	さばのみそに きりほしだいこんのおひたし くも汁 くだもの	さば ハム ぶた肉	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし きりほしだいこん しめじ たけのこ ねぎ ブルーベリー	こめ むぎ さとう こんにゃく		684kcal 28.1g 2.7g 24.7g
2	木	コッペパン	○	ごもくたまごやき わふうほととサラダ あさりのチャウダー	たまご ツナ ごりとうふ ハム あさり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら	632kcal 30.4g 3.1g 26.3g
3	金	ごはん	○	マーボーなす ささみときゅうりのうめ和え わかめスープ	ぶたひき肉 とうふ とりさきみ かつおぶし ほたてみず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	なす しょうが にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ ねりうめ はくさい	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ しらたき	あぶら ごまあぶら	622kcal 25.7g 2.2g 17.4g
6	月	ごはん	○	あつあげのチリソースに あおなとツナのサラダ ぶのみそ汁	あつあげ ぶた肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ キャベツ しもんじる はくさい えのきたけ ねぎ	こめ はつがげんまい さとう ふ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	646kcal 26.7g 2.2g 19.7g
7	火	パン	○	サクサクみのむし コーンサラダ 星のマカロニスープ すだちゼリー	とりさきみ ベーコン とり肉	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ドライパン しょうが キャベツ きゅうり コーン たけのこ はくさい	パン かたくりこ じゃがいも さとう マカロニ ゼリー	あぶら ごまあぶら	685kcal 28.5g 3g 22.3g
8	水	ごはん	○	ぶた肉のおおじそあげ のりおかか和え こおりとうふのみそ汁	ぶた肉 かつおぶし こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あおじそ こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	655kcal 29.4g 2.3g 21.1g
9	木	こめパン	○	なつやさいのキャップやき フレンチサラダ ABCスープ くだもの	とり肉 ぶた肉	ぎゅうにゅう なまくりーム チーズ	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	ズッキーニ きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい みかん	パン マカロニ	あぶら	603kcal 22.4g 2.5g 22.2g
10	金	キムタクごはん	○	まめあじからあげ こま和え ちゅうかふうなめこ汁	ベーコン まめあじ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	ねぎ はくさい たくあん しょうが もやし たけのこ えのきたけ なめこ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	604kcal 24.6g 3g 21.9g
13	月	じゃこわかめ ごはん	○	ささかまてんぷら スティックサラダ かみなり汁	かつおぶし さかまほこ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ わかめ あおのり	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ てんぷらこ	あぶら ごまあぶら	647kcal 26.6g 3.1g 20.9g
14	火	しゃくパン	○	フルーツクレーミー だいこんとほたてのさっぱりサラダ ミネストローネ	ほたてみず とり肉 ベーコン だいず	ぎゅうにゅう おが ｸﾘｰﾑ ﾄﾏﾄ	にんじん トマト	パインかん みかんかん ちもかん きゅうり だいこん にんにく たまねぎ スッキーニ	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	636kcal 25.5g 2.2g 23g
15	水	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 えびとうふのスープ	ぶた肉 むぎ工 とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たけのこ もやし きゅうり コーン はくさい たまねぎ えのきたけ	こめ はつがげんまい さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	627kcal 29.2g 2.5g 19.1g
16	木	コッペパン	○	いかとポテトのオーロラソース ビーフンサラダ ジュリアンスープ いちごジャム	いか こおりとうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	ズッキーニ きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	パン ジャム さとう かたくりこ じゃがいも ビーフン	あぶら ごまあぶら	644kcal 23.3g 3.3g 22.7g
17	金	はつがげんまい ごはん	○	さけのしおこうじやき こぼろのじゃこサラダ にらたま汁 くだもの	さけ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ チーズ こんぶ	にんじん にら	ごぼう キャベツ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ メロン	こめ はつがげんまい かたくりこ	ごま ごまあぶら	633kcal 29.6g 1.7g 19.1g
20	月	ごはん	○	ゆーりんちー ゆかり和え かぼちゃのみそ汁 くだもの	とり肉 かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおじそ かぼちゃ	ねぎ にんにく しょうが はくさい キャベツ だいこん たまねぎ みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	697kcal 26.4g 1.9g 21.8g
21	火	ごまきなこ トースト	○	ラタトゥユ ぶたしゃぶサラダ ヨーグルト	きなこ ベーコン ウィンナー ぶた肉	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト かぼちゃ ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす セロリ キャベツ きゅうり	パン さとう	ごま バター オリーブオイ ル	686kcal 27.1g 2.7g 31.5g
22	水	うしのひちらし	○	ちくわのてんぷら キャベツのうめドレサラダ すまし汁	あぶらあげ たまご うなぎかぼやき ちくわ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	エリンギ かんぴょう れんこん キャベツ きゅうり ねりうめ えのきたけ たけのこ	こめ さとう てんぷらこ	あぶら	600kcal 25.7g 3g 19.2g
27	月	ごはん	○	すずきのマスタードやき ポテトサラダ きりほしだいこんのみそ汁 くだもの	すずき ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ きりほしだいこん すいか	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも		663kcal 29.6g 2.4g 20.7g
28	火	コッペパン	○	チーズいりミートローフ ひじきのレモンマリネ なついろマカロニスープ	ぶたひき肉 だいず たまご とうふ ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり レモンじる レタス ズッキーニ	パン ばたこ さとう マカロニ	あぶら	635kcal 28.8g 3.3g 25g
29	水	ちゅうかどん	○	ミルクビーンズ チンゲンサイのスープ	ぶた肉 いか むぎ工 とうふ うずらのたまご だいず きなこ	ぎゅうにゅう わかめ れんにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ しめじ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	606kcal 26.5g 2.3g 15.7g
30	木	コッペパン	○	タンドライーチキン かぼちゃサラダ ズッキーニのスープ	とり肉 ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが しもんじる キャベツ きゅうり たまねぎ コーン セロリ ズッキーニ	パン はるさめ	あぶら	637kcal 27.3g 3g 27.9g
31	金	ごはん	○	なつやさいカレー ぶくしんづけ フルーツポンチ	ぶた肉	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ ぶくしんづけ すいか パインかん レモンじる	こめ むぎ かたくりこ さとう しらたまだんご	あぶら	732kcal 22.5g 2.5g 17.3g

\* 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。

かんたんミルクもち (4人分)

- ①鍋に牛乳400cc・かたくり粉大さじ6・砂糖大さじ3~4を入れてよく混ぜ、火にかけて木じやくして混ぜる。
- ②煮立ったら弱火にして混ぜながら2分ほど煮る。全体がフワフワになり、なべ底が5秒間見えるようになるまで混ぜながら火を通すのがポイント
- ③容器を水でぬらし、②を流し入れ冷蔵庫で冷やす。そのままでも、きなこさとうを混ぜたものや黒蜜をかけてたべてもおいしい。



基準値

650kcal
26g
2.5g
18.1g