

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 厚揚げの千切ソース煮 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 のりかか和え 濃し豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	9 米粉パン 夏野菜のカツ焼き 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2種類 入っています
13 じゃこわかめごはん 笹かまてんがら 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 青柳肉桂 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		中学校 14歳- 15歳 16歳
		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	主に熱や力になる食品	5群	6群		
1	水	ごはん	○	さばのみそにきりほしたいこんのおひたし こも汁 くだもの	さば HAM 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 きりほしたいこん 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		865kcal 34.3g 3.1g 31.1g
2	木	コッペパン	○	ごもくだまごやき わふうほととサラダ あさりのチャウダー	たまご ツナ こおり豆腐 HAM 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	768kcal 36.7g 4g 30.7g
3	金	ごはん	○	マーボーなす さきまときゅうりのうめ和え わかめスープ	ぶたひき肉 とうふ とりきさみ 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	772kcal 30.7g 2.6g 20.4g
6	月	ごはん	○	あつあけのチリソースに あおなとツナのサラダ ぶのみそ汁	あつあけ 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 えのきたけ ねぎ	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	800kcal 31.9g 2.5g 22.8g
7	火	パンパン	○	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	とりきさみ 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	824kcal 33.6g 3.6g 25.5g
8	水	ごはん	○	ぶた肉のおおじそあげ のりおかつか こおり豆腐のみそ汁	ぶた肉 かつおぶし こおり豆腐	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	813kcal 35.3g 2.7g 24.9g
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	スッキーニ 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	737kcal 26.5g 3.1g 26g
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 だけのこ 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	772kcal 30.1g 3.7g 26g
13	月	じゃこわかめ ごはん	○	さきかまてんぷら スティックサラダ かみなり汁	かつおぶし さきかまほこ 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	806kcal 32.3g 3.7g 24.1g
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 キウイフルーツ	にんじん トマト	パンかん みかんかん ももかん 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	788kcal 31g 2.7g 27.3g
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 えびと豆腐のスープ	ぶた肉 むぎエビ とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	だけのこ 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	780kcal 34.9g 3.1g 22.2g
16	木	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 いちごジャム	いか こおり豆腐 たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	スッキーニ 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 ピーマン	あぶら ごまあぶら	792kcal 27.9g 4g 26.3g
17	金	はつがげんまい ごはん	○	さけのしおこうじやき ごぼうのじゃこサラダ 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	796kcal 37.3g 1.9g 23.3g
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	849kcal 30.8g 2.2g 24.8g
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	きなこと 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 スッキーニ なす セロリ キャベツ きゅうり	パン さとう	ごま バター オリブオイル	828kcal 32.1g 3.3g 37.4g
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 だけのこ	こめ さとう てんぷらこ	あぶら	773kcal 31.8g 3.7g 23.3g
27	月	ごはん	○	すずきのマスタートドやき ポテトサラダ きりほしたいこんのみそ汁 くだもの	すずき HAM 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 きりほしたいこん すいか	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも		807kcal 34.6g 2.8g 23.4g
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 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 キャベツ コーン レモンじる レタス スッキーニ	パン ばんこ さとう マカロニ	あぶら	789kcal 36.2g 4g 30.4g
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 むぎエビ うずらのたまご だいず きなこと	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 だけのこ 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	785kcal 33.6g 2.9g 21g
30	木	コッペパン	○	タンドライチキン かぼちゃサラダ スッキーニのスープ	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 きゅうり たまねぎ コーン セロリ スッキーニ	パン はるさめ	あぶら	790kcal 34.2g 3.7g 33.8g
31	金	ごはん	○	なつやさいカレー ぶくじんづけ 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 スッキーニ ふくじんづけ すいか レモンじる	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたまご	あぶら	917kcal 26.2g 3g 19.9g

* 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で混ぜる。
- ②煮立ったら弱火にして混ぜながら2分ほど煮る。全体がププリリになり、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食べてもおいしい。



基準値

31g
3g
23g