

# おおきな〜れ 7月

令和2年7月  
佐久市学校給食南部センター  
食育通信



7月になりました。今月の給食目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカの野菜や果物は、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい夏をすごしましょう。

## 夏の健康づくりに夏野菜！



暑い夏は、そうめんやジュース、アイスなど、口当たりのよいものを食べたくりますが、冷たいものばかりを食べすぎていると胃の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。7月の給食では、旬の夏野菜を使った夏限定のカラフルな献立を取り入れました。夏を元気に乗り切るためにおすすめの夏野菜と、給食での活用メニューを紹介し、夏野菜の特徴を知って、ご家庭の食事でも旬の夏野菜をご活用いただけたら嬉しいです。

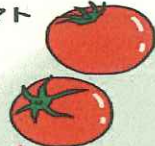
### きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

サラダなどには一年中使いますが、夏は「瓜と梅の和え物」、「糸寒天の酢の物」などさっぱりした和え物もおすすです。

### トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

トマトのうま味と彩りをいかして、夏限定の「夏色マカロニスープ」や「トマトと卵のスープ」にします。

### なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

パンネとなすを、特製ミートソースでからめた「ナスとパンネのミートソース」は苦手克服メニューです。

### ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した赤ピーマンはさらに栄養豊富になります。

ピーマンが苦手な人も食べやすい、「チンジャオロース」は給食の夏メニュー。

### かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

「夏野菜カレー」と「パンプキンポタージュ」にたっぷり使います。

### えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものを取りすぎてもいいがちな夏にとくに役立ちます。

「三色そぼろ」、「枝豆とわかめのサラダ」に使用します。彩りがきれいなので、汁物やご飯の具にもおすすめです。



## 夏野菜たっぷりの給食レシピを紹介します！

### ナスとパンネのミートソース

材料 (4人分)

パンネマカロニ	45g	トマト(or水煮)	65g
なす	100g	ケチャップ	大さじ1と1/2
玉ねぎ	65g	赤ワイン	小さじ1
豚ひき肉	90g	中濃ソース	小さじ1
にんにく	2g	水煮大豆	60g
オリーブ油	小さじ1/2	塩	少々
米粉(or小麦粉)	小さじ1弱	コショウ	少々

作り方

- ①なすは半月またはいちょう切り、玉ねぎと水煮大豆は粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。パンネはゆでる。
- ②オリーブ油で、豚ひき肉とにんにくを炒め、玉ねぎ、なすも入れて炒める。火が通ったら、米粉をふり入れトマトから順にソースまで調味料を入れて煮る。
- ③パンネと大豆を入れて塩、コショウで味を調える。

☆大豆は不足しがちな鉄分、加鈣、食物繊維摂取の目的で入っていますが、お家がない場合は、除いてその分ひき肉を増やして作ってもよいです。  
☆③の後、グラタン皿に入れ、とろけるチーズとパセリを上に乗せてオーブンで焼いたグラタンもおすすです。

### 夏野菜のサラダ

材料 (4人分)

きゅうり	100g	さとう	小さじ1強
トマト	80g	酢	小さじ1強
ブロッコリー	60g	サラダ油	小さじ1と1/2
紫玉ねぎ	25g	塩	少々
黄ピーマン	20g	コショウ	少々

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでて冷やす。紫玉ねぎはスライスし、ドレッシングの調味料を合わせたところへ漬けておく。きゅうり、トマト、黄ピーマンは小さめのサイコロ形に切る。  
※お好みで玉ねぎ、ピーマンはさっとゆがいて(電子レンジ加熱)冷やしてもよい
- ②①のトマトは汁気を切り、①の材料をすべて合わせる。

ぜひ作ってみてください！



～保護者の皆様へお知らせ～ 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、これまでも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すので、給食の実施内容は変わりません。





# 7月予定献立表



令和2年7月1日  
 佐久市南部給食センター  
 TEL62-0617  
 FAX63-1249

今月の給食 目標

『暑さには負けない食事をしよう』

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料						栄養素量 (小)		備考
							体を作る赤の仲間		体の調子を整える緑の仲間		熱や力になる黄の仲間		たんぱく質	エネルギー	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 25g	エネルギー 21kcal	
1	水	ごはん あつあげの にくみそがけ	たこと しんたまねぎ のサラダ	けんちんじる			厚揚げ 豚肉 みそ・たこ 油あげ 豆腐	牛乳	にんじん	生姜・長ねぎ キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・ごぼう 大根・干椎茸	精白米 強化米 砂糖 でんぷん こんにゃく	米油	631kcal 25.8g	2.5g 22.3g	はんげしょう こんだて
2	木	くろパン とりにくの しんたまねぎ ソース	だいすサラダ	たまご とレタスの スープ			鶏肉 大豆 ツナ・卵 豆腐	牛乳	にんじん	生姜・玉ねぎ きゅうり・キャベツ レモン果汁 レタス だけの水煮 レタス	黒砂糖パン 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	664kcal 32.8g	3g 22.3g	
3	金	ちらしずし キスの てんぷら	ほしのチーズ おひたし	たなばた そうめんじる		クレープ	きす なると	牛乳 チーズ	野沢菜 ほうれん草 チンゲン菜 にんじん おくら	筍・れんこん かんぴょう キャベツ・玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 でんぷん そば そうめん 鶏卵 塩レタス	米油	584kcal 20.8g	2.6g 18.7g	たなばた こんだて
6	月	ごはん あげ ぎょうざ	だいすもやし のナムル	はっほうさい スープ			鶏肉 豚肉 えび・いか うずら卵	牛乳 わかめ	チンゲン菜	キャベツ 小大豆もやし 生姜・にんにく 玉ねぎ・白菜 だけの水煮	精白米 強化米 でんぷん 餃子の皮	米油 ごま油 ごま	637kcal 26.9g	2.2g 22.9g	ぎょうざ 2こ
7	火	コッパン ススキの おおばレモン ソース	ひじきと パプリカの サラダ	なついろ マカロニ スープ			すずき ひじき ささみ 鶏肉	牛乳 ひじき 垂わかめ こんぶ	しそ パプリカ にんじん いんげん トマト	長ねぎ・生姜 レモン果汁 きゅうり・コーン キャベツ・玉ねぎ	コッパン でんぷん 砂糖 700c	米油 ごま油 ごま	633kcal 30.6g	2.7g 21.5g	
8	水	ごはん ぶたにく キムチいため	かいそうの ごますあえ	はるさめ スープ			豚肉	牛乳 海草 小魚	にら にんじん	長ねぎ・にんにく もやし・キムチ 白菜漬・キャベツ きゅうり・玉ねぎ 生姜・白菜・干椎茸	精白米 強化米 砂糖 でんぷん はるさめ	米油 ごま油 ごま	533kcal 22.2g	2.4g 13.9g	
9	木	コッパン ナスと パンネの ミートソース	えだまめと わかめの サラダ	レタスと ウィンナーの スープ			豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳 わかめ	トマト 水煮 にんじん 小松菜	なす・玉ねぎ にんにく・もやし きゅうり・枝豆 玉ねぎ・レタス	コッパン A'2700c 米粉	オリーブ油 ごま油	621kcal 25.6g	3.2g 20.4g	
10	金	ごはん いかの みりんやき	はくさいの おかかあえ	しんじゃが そぼろに		くだもの	いか・みそ かつお節 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん いんげん	白菜 キャベツ 玉ねぎ メロン	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	米油	567kcal 24.8g	1.9g 11.6g	
13	月	ごはん さんしょく そぼろ	きりほし だいのの サラダ	あぶらあげの みそじる			鶏肉 卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん	生姜・枝豆 切り干し大根 きゅうり・玉ねぎ 白菜・長ねぎ	精白米 強化米 砂糖	米油 ごま	616kcal 25.7g	2.5g 20.6g	
14	火	しょくパン レバーといも のケチャップ あえ	じゃこサラダ	ズッキーニと もやしの スープ		ブルー ベリー ジャム	鶏レバー 豚肉	牛乳 小魚	にんじん チンゲン菜	生姜・キャベツ きゅうり・にんにく もやし・ズッキーニ	食パン でんぷん じゃがいも 砂糖 700c フルーツ 缶	米油 ごま	667kcal 28g	3.3g 22.7g	
15	水	ごはん えび しゅうまい	パンパンジー サラダ	ワンタン スープ		ミニ トマト	えび・たら ささみ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 ミニトマト	きゅうり・キャベツ 玉ねぎ だけの水煮 干しいたけ	精白米 強化米・砂糖 パン粉 焼売の皮 ワンタン	ごま油 米油	551kcal 21.6g	1.7g 13.9g	うがい2こ ミニトマト2こ
16	木	こめコッパン とりにくの マーメイド やき	ホタテの サラダ	カラフル フルーツ ポンチ			鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり・大根 パイン缶 みかん缶 桃缶 レモン果汁	米粉パン マーメイド 白玉もち ゼリー バナナココ	ごま油 ごま	650kcal 24.1g	2.3g 15.2g	旬の地域食材 をたっぷり味 わいましょう。
17	金	ごはん にじますの あまからあげ	いとかんてん のすのもの	レタスの みそじる			にじます 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ 糸寒天	にんじん 小松菜	きゅうり えのきたけ 玉ねぎ・レタス	精白米 強化米 でんぷん 砂糖	米油	563kcal 22.5g	2.1g 16.6g	しょくいくのひ こんだて
20	月	ごはん うずらたまご のにももの	うりとうめ のあえもの	うのはなじる			鶏肉・みそ うずら卵 厚揚げ おから	牛乳 垂わかめ	にんじん	長ねぎ・生姜 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・梅 ごぼう・大根	精白米 強化米 砂糖 でんぷん	米油	609kcal 27.3g	2.8g 20g	どうしの うしのひ こんだて
21	火	まるパン サーモン フライ	オリヴィエ サラダ	ポルシチ			さけ ささみ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 水煮 パセリ	きゅうり・玉ねぎ にんにく・かぶ キャベツ ピーズ	食パン パン粉 でんぷん じゃがいも 砂糖	米油	692kcal 32.3g	2.6g 24.9g	がいこくの りょうり ロシア
22	水	ごはん ポテトカップ グラタン	ふくじんづけ あえ	なつやさい カレー		ゼリー	豚肉 豚レバー 豆腐	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん いんげん トマト かぼちゃ	キャベツ・きゅうり 福神漬・にんにく 玉ねぎ・なす ズッキーニ すりりんご・コーン	精白米 強化米 じゃがいも 米粉 白濁ゼリー	米油	681kcal 22.8g	2.7g 18.3g	のさわ しょうがっこう きぼうこんだて
27	月	ごはん さばの カレーやき	チキンと ごぼうの サラダ	おくら みそじる		れいとう みかん	さば ささみ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん おくら 小松菜	ごぼう・キャベツ きゅうり・コーン 玉ねぎ みかん	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 米油	691kcal 31.9g	2.5g 22.8g	
28	火	コッパン いりごと だいのの あげに	なつやさい サラダ	パンプキン ポタージュ			大豆 ベーコン	牛乳 いりこ 生クリーム 脱脂粉乳	ブロッコリー パプリカ かぼちゃ パセリ	きゅうり 玉ねぎ コーン	コッパン でんぷん 砂糖	米油	667kcal 27.8g	2.3g 22.3g	
29	水	ごはん あつあげの カレーいため	ごぶづけあえ	ささみと ズッキーニ のスープ			豚肉 厚揚げ 鶏ささみ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく・玉ねぎ きゅうり・キャベツ ごぼう漬・干椎茸 白菜・えのきたけ ズッキーニ	精白米 強化米 三温糖 でんぷん	米油 ごま油	556kcal 25.8g	1.9g 15.4g	
30	木	コッパン さかなの なつやさい ソース	だいこんと わかめの サラダ	トマトと たまごの スープ			もろがさめ 豚肉 大豆 鶏肉・卵	牛乳 わかめ	いんげん にんじん トマト チンゲン菜	ズッキーニ 玉ねぎ・生姜 大根・きゅうり えのきたけ	コッパン でんぷん 砂糖	米油	642kcal 28.6g	3g 24.8g	
31	金	ごはん チンジャオ ロースー	きゅうりの ちゅうがあえ	あさり とえのきの みそじる			豚肉 さきいか あさり 豆腐・みそ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく・生姜 長ねぎ・水煮 きゅうり・セロリ キャベツ・玉ねぎ えのきたけ・大根	精白米 強化米 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	545kcal 24.9g	2.5g 14.8g	

★ 献立は都合により変更になることがあります。献立は主食・主菜・副菜・汁がそろるように整えます。

地元食材...キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・ズッキーニ・玉ねぎ  
レタス、白菜、ほうれん草・ピーマン・米・豆腐・ニジマス

今月の栄養素量充足率 エネルギー95%、たんぱく質101%、脂質91%

