

# 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いくなりますが、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るとうれしいです。

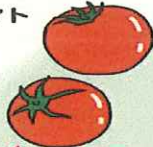
### きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立つ。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。

ペンネとなすを、特製ミートソースからめた「ナスとペ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Bも多く、甘いものをとりすぎてしま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!

### ナスとペ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。ペンネはゆでる。
- 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ペ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、加ゆ、食物繊維摂取の目的で入っていますが、お家にはない場合は、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

こげつ きょうしゅく ものびょう  
今月の給食 目標

あつ まま しんぱん  
『暑さに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(中)		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		1群	2群		3群	4群	5群	6群	たんぱく質 85%	脂質 27%
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 85%	脂質 27%							
1	水	ごはん 厚揚げの肉味噌がけ	たこと新玉ねぎのサラダ	けんちん汁			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	802kcal 31.3g	3g 26.3g	半夏生 献立						
2	木	黒パン 鶏肉の新玉ねぎソース	大豆サラダ	卵とレタスのスープ			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 だけのこ水煮 レタス	黒砂糖パン 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	812kcal 39.6g	3.8g 26.3g							
3	金	ちらし寿司 キスの天ぷら	星のチーズお浸し	七夕そうめん汁	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	菊・れんこん かんぴょう キャベツ・玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 でんぷん そうめん 鶏卵 毎クレープ	米油	736kcal 25.5g	3.5g 19.9g	七夕 献立						
6	月	ごはん 揚げ餃子	大豆もやしのナムル	八宝菜スープ			鶏肉 豚肉 えび・いか うすら卵	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	キャベツ 小大豆もやし 生姜・にんにく 玉ねぎ・白菜 だけのこ水煮	精白米 強化米 でんぷん 餃子の皮	米油 ごま油 ごま	841kcal 33.8g	2.7g 28.5g	餃子 3個						
7	火	コッペパン スズキの大葉レモンソース	ひじきとパプリカのサラダ	夏色マカロニスープ			すずき ささみ水煮 鶏肉	牛乳 ひじき まわかめ こんぶ	しその葉 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	コッペパン でんぷん 砂糖 マヨネーズ	米油 ごま油 ごま	778kcal 36.5g	3.4g 24.8g							
8	水	ごはん 豚肉キムチ炒め	海藻のごま酢和え	春雨スープ			豚肉 海草 小魚	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	672kcal 26.3g	3.0g 15.3g							
9	木	コッペパン ナスとパンネのミートソース	枝豆とわかめのサラダ	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	コッペパン マヨネーズ マヨネーズ 米粉	オリーブ油 ごま油	759kcal 30.5g	4.1g 23.8g							
10	金	ごはん いかにみりんやき	白菜のおかか和え	新じゃがそばろ煮	くだもの		いか・みそ かつお節 鶏肉 栗り豆腐	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	720kcal 29.5g	2.2g 12.6g							
13	月	ごはん 三色そばろ	切り干し大根のサラダ	油揚げのみそ汁			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	779kcal 30.4g	3.3g 23.8g							
14	火	食パン レバーと芋のケチャップ和え	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 ブルーベリージャム	米油 ごま	824kcal 33.6g	4.3g 26.6g							
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 ささみ水煮 豚肉	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 だけのこ水煮 干ししいたけ	精白米 強化米・砂糖 パン粉 焼売の皮 ワンタン	ごま油 米油	734kcal 27.2g	2.4g 16.9g	焼売2個 ミニトマト3個						
16	木	米粉パン 鶏肉のマーマレード焼き	ホタテのサラダ	カラフルフルーツポンチ			鶏肉 彩フルーツ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり・大根 パイン缶 みかん缶 桃缶詰 レモン果汁	米粉パン マーマレード 白玉もち ゼリー ブタデココ	ごま油 ごま	797kcal 28.2g	3g 17.3g	旬の地域食材をたっぷり味わいましょう。						
17	金	ごはん 虹鰯の甘辛揚げ	糸寒天の酢の物	レタスのみそ汁			にじます 栗り豆腐 みそ	牛乳 わかめ 糸寒天	にんじん 小松菜	きゅうり えのきだけ 玉ねぎ・レタス	精白米 強化米 でんぷん 砂糖	米油	713kcal 27.2g	2.6g 18.6g	食育の日 献立						
20	月	ごはん うすら卵の煮物	瓜と梅の和え物	卵の花汁			鶏肉・みそ うすら卵 厚揚げ おから	牛乳 まわかめ	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	773kcal 32.9g	3.6g 23.2g	土用の丑の日 献立						
21	火	丸パン サーモンフライ	オリヴィエサラダ	ポルシチ			さけ ささみ水煮 豚肉	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	丸パン パン粉 でんぷん じゃがいも 砂糖	米油	837kcal 38.7g	3.2g 28.6g	外国の料理 ロシア						
22	水	ごはん ポテトカップグラタン	福神漬け和え	夏野菜カレー	ゼリー		豚肉 豚レバー 豆乳	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 福神漬け・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 日向夏ゼリー	米油	843kcal 27g	3.3g 20.6g	野沢小学校 希望献立						
27	月	ごはん さばのカレー焼き	チキンとごぼうのサラダ	おくらのみそ汁	冷凍みかん		さば ささみ水煮 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	864kcal 38.3g	3.2g 26.2g							
28	火	コッペパン いりごと大豆の揚げ煮	夏野菜サラダ	パンプキンポタージュ			大豆 ベーコン	牛乳 いりごと 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	コッペパン でんぷん 砂糖	米油	825kcal 34g	3.1g 26.2g							
29	水	ごはん 厚揚げのカレー炒め	ごぶ漬け和え	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 ごぶ漬け・干椎茸 白菜・えのきだけ ズッキーニ	精白米 強化米 三温糖 でんぷん	米油 ごま油	702kcal 31g	2.4g 17g							
30	木	コッペパン 魚の夏野菜ソース	大根とわかめのサラダ	トマトと卵のスープ			もうがざめ 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 えのきだけ	コッペパン でんぷん 砂糖	米油	780kcal 34.3g	3.5g 28.9g							
31	金	ごはん チンジャオロースー	きゅうりの中華和え	あざりとえのきのみそ汁			豚肉 ささいか あざり 豆腐・みそ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく・生姜 長ねぎ・菊水 きゅうり・セロリ キャベツ・玉ねぎ えのきだけ・大根	精白米 強化米 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	693kcal 29.8g	3.3g 16.5g							

★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・ニギマス

【今月の栄養素量充足率】 エネルギー93%、たんぱく質91%、脂質82%

