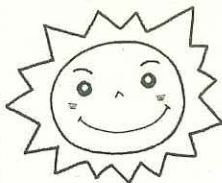


# 給食だより

7月号  
佐久市学校給食  
臼田センター



## 夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

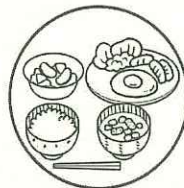
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

### 元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんめまでは…  
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



### 元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



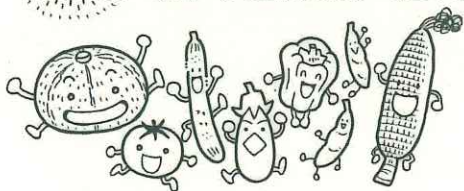
### 元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

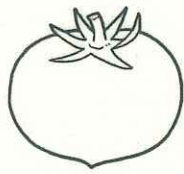
間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

元気に一日をスタート！

## 夏野菜を たくさん食べよう



トマト



花は？



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

かぼちゃ

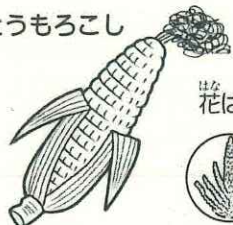


花は？



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

とうもろこし



花は？



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

## ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



### 水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



今月の佐久市産の野菜は  
キャベツ・きゅうり・チンゲン菜  
ズッキーニ・たまねぎ  
です。どんな料理に登場しているのか  
探しながら食べてみてくださいね。



### 保護者の皆様へ

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すので、給食の実施内容は変わりません。

# 7月



## よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー  
佐久市学校給食白田センター

白	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価 小学生	栄養価 中学生	
				1日	2日	3日	4日	5日	6日			
1	水	ごはん 厚揚げのピリ辛炒め 春雨とささみのサラダ もずくスープ	豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん にら	玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり コーン	ねぎ えのき	米 でんぷん 砂糖 マロニー	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 26.3 ㎎ 16.7 ㎎ 1.5 ㎎	768 kcal 31.5 ㎎ 18.9 ㎎ 1.9 ㎎
2	木	コッペパン ささみのレモン揚げ しょうゆフレッチサラダ コーンと卵のスープ ミルメーク	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん	生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン		パン でんぷん 砂糖 いも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 31.4 ㎎ 21.6 ㎎ 3.1 ㎎	778 kcal 35.5 ㎎ 25.5 ㎎ 3.6 ㎎
3	金	ごはん 鮭のつぶマスタード焼き ココロサラダ 大根の味噌汁	鮭 凍み豆腐 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 なめこ		米 いも 砂糖		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 kcal 27.9 ㎎ 13.2 ㎎ 1.9 ㎎	781 kcal 33.1 ㎎ 14.7 ㎎ 2.4 ㎎
6	月	ごはん ささかまの磯辺揚げ 短期サラダ 天の川汁 七タテザート	ささかまほこ 鶏肉 なると	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 生姜 玉ねぎ	えのき	米 たけのこ こんにやく 砂糖 ゼリー	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 24.5 ㎎ 13.8 ㎎ 2.5 ㎎	832 kcal 30.2 ㎎ 15.7 ㎎ 3.2 ㎎
7	火	コッペパン ペンネマトソース チーズサラダ ジュリエヌスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	たけのこ	パン マロニー 砂糖	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 kcal 26.4 ㎎ 23.4 ㎎ 3.0 ㎎	805 kcal 32.0 ㎎ 28.0 ㎎ 3.5 ㎎
8	水	ごはん みそだれ焼肉 たくあん和え かきたま汁	豚肉 味噌 かつお節 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり もやし	白菜 玉ねぎ たくあん	米 でんぷん 砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 27.5 ㎎ 16.4 ㎎ 1.5 ㎎	721 kcal 32.3 ㎎ 18.0 ㎎ 1.9 ㎎
9	木	パン オムレツミートソース グリーンサラダ ABCスープ	卵 豚肉 かつお節 カニ風味かまぼこ	牛乳	にんじん フロコリー	玉ねぎ きゅうり コーン レタス		パン 砂糖 じゃがいも		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 24.2 ㎎ 17.2 ㎎ 3.0 ㎎	716 kcal 29.1 ㎎ 20.2 ㎎ 3.5 ㎎
10	金	ごはん 夏野菜カレー ローストチキン 福神漬あえ	豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	なす ズッキーニ 玉ねぎ キャベツ きゅうり		米 じゃがいも 米粒麦	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 29.1 ㎎ 19.7 ㎎ 2.7 ㎎	849 kcal 36.9 ㎎ 24.7 ㎎ 3.6 ㎎
13	月	ごはん 凍り豆腐の甘酢あん キャベツの旨濃路和え 野菜の田舎汁	凍み豆腐 豚もも肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 野沢菜	玉ねぎ キャベツ たくあん ごぼう だいこん		米 でんぷん 砂糖 こんにやく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 24.7 ㎎ 19.5 ㎎ 1.4 ㎎	781 kcal 28.9 ㎎ 22.0 ㎎ 2.0 ㎎
14	火	コッペパン ニョッキのクリームソース レモン和え 夏野菜のスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり パプリカ	ズッキーニ	パン ニョッキ マロニー 砂糖	オリーブオイル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 24.6 ㎎ 18.4 ㎎ 2.4 ㎎	739 kcal 30.2 ㎎ 21.2 ㎎ 3.2 ㎎
15	水	ごはん 春巻き パンバンジーサラダ キムチスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 白菜		米 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 26.6 ㎎ 18.4 ㎎ 2.0 ㎎	772 kcal 31.8 ㎎ 20.7 ㎎ 2.4 ㎎
16	木	米粉パン 鶏肉のマーマレード焼き ツナコーンサラダ ミルクスープ メロン	鶏肉 ベーコン ツナフレーク	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	メロン	米粉パン じゃがいも	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 35.0 ㎎ 20.9 ㎎ 2.0 ㎎	788 kcal 44.4 ㎎ 25.4 ㎎ 2.8 ㎎
17	金	ごはん キムタクごはんの具 さっぱりポテトサラダ 豚汁	ベーコン ハム 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ 白菜 きゅうり 大根 ごぼう		米 じゃがいも こんにやく	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 kcal 23.1 ㎎ 22.6 ㎎ 2.9 ㎎	803 kcal 26.7 ㎎ 25.9 ㎎ 3.4 ㎎
20	月	ごはん 竹輪のカレー揚げ ごまおかか和え じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	竹輪 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ		米 じゃがいも 天ぷら粉	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 kcal 23.3 ㎎ 16.8 ㎎ 2.2 ㎎	798 kcal 29.1 ㎎ 19.9 ㎎ 3.2 ㎎
21	火	コッペパン いちごジャム ポテトカップグラタン フレッチサラダ きのこと青菜のスープ	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ えのき		パン 砂糖 マロニー	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 kcal 22.1 ㎎ 21.7 ㎎ 2.6 ㎎	737 kcal 26.3 ㎎ 23.9 ㎎ 3.2 ㎎
22	水	ごはん ハヤシライス 海藻サラダ エビの氷晶包み	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ 寒天	にんじん トマト	玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン		米 米粒麦 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	705 kcal 25.8 ㎎ 21.0 ㎎ 2.2 ㎎	839 kcal 30.1 ㎎ 23.0 ㎎ 2.7 ㎎
23	木	海の日										
24	金	スポーツの日										
27	月	ごはん さばのねぎ味噌焼き ひじきのレモン和え すまし汁	さば 味噌 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ		米 砂糖 焼き麩	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 kcal 25.6 ㎎ 26.0 ㎎ 2.0 ㎎	828 kcal 30.1 ㎎ 30.1 ㎎ 2.5 ㎎
28	火	パン ハンバーグ ツナとごぼうのサラダ カニとレタスのスープ 冷凍パイ	オムレツ ツナフレーク 味噌 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン	パン 砂糖 じゃがいも マロニー	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 25.1 ㎎ 21.7 ㎎ 2.9 ㎎	739 kcal 30.6 ㎎ 25.3 ㎎ 3.4 ㎎
29	水	ごはん 山賊焼き 豆まめサラダ ビーフンスープ	鶏肉 大豆 青ばつ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 りんご キャベツ もやし 玉ねぎ	えのき たけのこ	米 でんぷん ビーフン	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 29.4 ㎎ 17.8 ㎎ 1.7 ㎎	782 kcal 34.0 ㎎ 19.9 ㎎ 2.1 ㎎
30	木	コッペパン 焼きフランク パスタサラダ イタリアン前スープ	ツナフレーク 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン		パン 砂糖 スバゲティ じゃがいも		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 kcal 30.0 ㎎ 26.8 ㎎ 3.0 ㎎	833 kcal 37.8 ㎎ 34.5 ㎎ 3.6 ㎎
31	金	ごはん たらのレモン揚げ 青じそサラダ 凍み豆腐の味噌汁	たら 凍み豆腐 味噌	牛乳	にんじん フロコリー	生姜 きゅうり キャベツ 大根	ねぎ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 25.2 ㎎ 14.6 ㎎ 2.1 ㎎	725 kcal 29.7 ㎎ 18.1 ㎎ 2.6 ㎎