

# 2022年7月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

あつ ま しょくじ  
暑さに負けない食事をしよう



予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			赤(あか)グループ 体(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
日にち	主食	おかず	たんぱく質 無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物 脂質		
1・金	ごはん	牛乳 いかの唐揚げ モロッコインゲンのごま和え わかめのみそ汁	牛乳 いか とうふ みそ	牛乳 わかめ	モロッコインゲン にんじん	米 生姜 かたくり粉 玄米粉 上白糖	あぶら ごま	582 kcal 25.6 g 18.3 g 2.3 g
4・月	ごはん	牛乳 麻婆なす もやしナムル チキンワンタンスープ	豚肉 大豆 みそ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	米 生姜 にんにく 玉ねぎ 上白糖 かたくり粉	あぶら ごま油	556 kcal 21.2 g 14.2 g 2.0 g
5・火	コッパン	牛乳 リボンパスタのトマトクリーム わかめと枝豆のサラダ レタススープ	鶏肉 クリーム わかめ	牛乳	パセリ にんじん	コッパン 玉ねぎ えだまめ パスタ かたくり粉 三温糖	ごま油	534 kcal 29.0 g 15.8 g 3.1 g
6・水	ごはん	牛乳 ちくわ青竹揚げ 星のフルーツ白玉 七夕オクラスープ	ちくわ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 青のり わかめ	にんじん オクラ	米 発芽玄米 小麦粉 白玉だんご	あぶら	571 kcal 20.9 g 13.7 g 1.6 g
7・木	コッパン	牛乳 鶏肉のマーマレード焼き シャキシャキポテトサラダ キャバツとトマトのスープ	鶏肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	コッパン 玉ねぎ えだまめ マーマレードジャム じゃが芋	あぶら	552 kcal 29.7 g 18.7 g 2.9 g
8・金	ごはん	牛乳 ピピンパ はるさめサラダ キムチスープ	豚肉 みそ たまご 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	米 かたくり粉 三温糖 上白糖 はるさめ	あぶら ごま油	592 kcal 30.2 g 17.0 g 2.4 g
11月	ごはん	牛乳 厚揚げの甘酢あんかけ のり和え 野菜の田舎汁	生揚げ 豚肉	牛乳 のり	ピーマン にんじん ほうれん草 小松菜	米 玉ねぎ 三温糖 かたくり粉	あぶら	556 kcal 23.0 g 16.0 g 1.7 g
12・火	コッパン	牛乳 スパイシービーンズ 切り干し大根のツナ和え コーンクリームスープ	大豆 ツナフレーク 鶏肉	牛乳 クリーム	小松菜 にんじん パセリ	コッパン かたくり粉 三温糖 上白糖 小麦粉	あぶら バター	640 kcal 26.8 g 24.7 g 2.4 g
13・水	ごはん	牛乳 豚肉の生姜炒め おかか昆布チーズサラダ 矢島豆腐のみそ汁	豚肉 ロースハム かつお節 とうふ みそ	牛乳 チーズ 塩昆布	ピーマン にんじん さやいんげん	米 生姜 玉ねぎ りんご 三温糖 かたくり粉	あぶら	619 kcal 26.0 g 23.5 g 1.9 g
14・木	ピザトースト	牛乳 ツナサラダ 鶏肉と野菜のスープ ヨーグルト	ロースハム ツナフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン にんじん ほうれん草	食パン 玉ねぎ 三温糖 じゃが芋	あぶら	647 kcal 30.8 g 21.1 g 3.2 g
15・金	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー 鶏のから揚げ かみかみサラダ	鶏肉 さきいか	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	米 小麦 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご スズキーニ なす じゃが芋 小麦粉 かたくり粉	あぶら	668 kcal 30.7 g 21.0 g 2.5 g

## 今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>

玉ねぎ モロッコインゲン なす だいこん  
赤たまねぎ にんにく キャバツ

<浅科産>

五郎兵衛米 たまご  
とうふ だいず

<佐久市産>

みそ  
こめこ







# 2022年7月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版



## 給食目標「暑さに負けない食事をしよう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			赤（あか）グループ からだ（骨や肉）をつくる		緑（みどり）グループ からだの調子を整える		黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる		エネルギー たんぱく質、 脂質 食塩相当量	
日にち	主食	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜      その他の野菜		炭水化物	脂質		
19 火	コッパン	牛乳 ウィンナポテト コールスローサラダ 真だくさんのトマトスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ 青のり	にんじん トマト	モロッコインゲン	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ	コッパン 小麦粉 じゃが芋 三温糖	あぶら マヨネーズ	595 kcal 23.5 g 23.9 g 3.0 g
20 水	ごはん	牛乳 さばのカレー焼き 夏野菜の昆布浅漬け モロッコインゲンのみそ汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん モロッコインゲン		キャベツ きゅうり ズッキーニ 玉ねぎ	米 ごま油		565 kcal 26.0 g 20.3 g 1.8 g
21 木	米粉パン	牛乳 鶏肉の赤ワインソース焼き チーズサラダ 豚ばらと野菜のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ		にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	米粉パン 三温糖 上白糖	あぶら	565 kcal 25.7 g 20.7 g 2.9 g
22 金	ごはん	牛乳 なすの肉みそかけ ゆかり和え けんちん汁	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん		なす 生薑 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 えのきだけ	米 三温糖 かたくり粉	あぶら	575 kcal 23.2 g 19.1 g 1.9 g
25 月	ごはん	牛乳 鶏肉のきのこソース ひじきとごぼうのサラダ もずくのみそ汁	鶏肉 ツナフレーク 豆腐 みそ	牛乳 ひじき もずく	にんじん		えのきだけ ぶなしめじ きゅうり ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 かたくり粉 三温糖	ごま油	553 kcal 26.8 g 13.6 g 2.0 g
26 火	きなこ揚げパン	牛乳 かみかみサラダ ABCトマトスープ メロンゼリー	きなこ さきいか ベーコン	牛乳	にんじん モロッコインゲン トマト パセリ		キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ	コッパン 上白糖 じゃが芋 マカロニ メロンゼリー	あぶら オリーブ油	607 kcal 22.3 g 22.8 g 2.6 g
27 水	キムタクごはん	牛乳 鶏の照り焼き 酢の物 大根のみそ汁	ベーコン 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん		キムチ つぼ漬け 生薑 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 上白糖		525 kcal 25.6 g 17.5 g 2.8 g

### 暑さに負けない体づくりを！

<p><b>1日3食をしっかりとる</b></p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p>	<p><b>こまめな水分補給</b></p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p>
<p><b>冷たいものをとり過ぎない</b></p> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p>	<p><b>十分に睡眠をとる</b></p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p>

### 夏におすすめの食材

豚肉などに含まれるビタミンB<sub>1</sub>は、糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。

梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップさせます。

トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の動きなどを正常に保つカリウムが含まれます。

基本はバランスのよい食事を心がけよう

夏こそ牛乳を飲もう！

-給食のない休みの日も牛乳を飲みましょう-

牛乳には、たんぱく質やカルシウムなどのミネラル（無機質）だけでなく、ビタミンや糖質もふくまれています。牛乳のカルシウムは体によく吸収されるので骨を丈夫にするために役立ちます。