



# 食育だより

令和4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



給食が終わった後にも  
手を洗いましよ

今月の  
給食目標

## 「夏の食事のとり方を知ろう！」

### ☆主食・主菜・副菜をそろえて食べましよう

主食・・・ごはん・パン・めん類など  
主菜・・・肉・魚・たまご・大豆製品などが中心となるおかず  
副菜・・・野菜・きのこ・海藻類などを中心とするおかずと汁物



### ☆冷たいものはひかえめに

清涼飲料水やアイスクリームなどの冷たいものをたくさん飲んだり、食べたりしていると、食欲がなくなってしまいます。とり過ぎないように気を付けましよう。



### ☆ひやむぎ、そうめんだけは夏バテのもと

暑くて食欲がないと、つるつとのどごしのよい麺類に食事が偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を含む食品やビタミンたっぷりの野菜などを使った副菜と上手に組み合わせましよう。



### ☆食欲増進の工夫を

しそやしょうがなどの香味野菜、レモンなどの柑橘類は、食欲増進効果があります。また、コショウやカレー粉などの香辛料は胃腸を刺激して、食欲を増してくれます。



### ☆疲労回復効果のあるビタミンをとりましよう

気温が高くなると、汗と一緒にビタミンが体の外に出てしまいます。ビタミンが不足すると夏バテの原因になるので、疲労回復効果のあるビタミンBを含む豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、緑黄色野菜などをとりましよう。



### ☆朝ごはんをきちんと食べましよう

脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源にしています。ブドウ糖は寝ている間にも消費されるので、起き抜けの脳はエネルギーが不足しています。朝ごはんにごはんやパンなどを食べて脳にブドウ糖を補給し、頭を十分に働かせましよう。



| 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   |
|--|--|--|---|--|--|
| <br><b>早寝</b><br>  | <br><b>早起き</b><br>   | <br><b>朝ごはん</b><br>  |   | <br><b>1</b><br>ごはん<br>さけのピリッと焼き<br>切り干し大根の煮物<br>麩のみそ汁<br>ぎゅうにゅう<br><b>5年生飯盒炊爨</b>   | <b>今月の地域食材</b><br>菜(コシヒカリ)<br>スッキーニ<br>キャベツ<br>大豆<br>たまねぎ<br>なめこ・・・望月産<br>長ねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>チンゲンサイ<br>レタス<br>ほうれん草<br>ブロッコリー<br>白菜<br>→長野県や佐久市、みなさんの住む望月で収穫された野菜がたくさん登場します。 |
| <b>4</b><br>ごはん<br>つくの照り焼き<br>ツナとわかめのサラダ<br>じゃが芋のみそ汁<br>ぎゅうにゅう               | <b>5</b><br>コッペパン<br>ペンネとウィンナーソテー<br>イカのサラダ<br>コーンスープ<br>ぎゅうにゅう              | <b>6</b><br>ちらし寿司<br>ちくわの磯辺揚げ<br>短冊サラダ<br>セタ汁<br>ぎゅうにゅう お星さまゼリー<br><b>七夕献立</b> | <b>7</b><br>黒糖パン<br>鶏肉のマスタード焼き<br>ベーコンのフレンチサラダ<br>わかめのスープ<br>ぎゅうにゅう<br><b>3年生校外学習</b>           | <b>8</b><br>ごはん<br>三色そばろ<br>ポテトサラダ<br>なめこのみそ汁<br>ぎゅうにゅう  |  |
| <b>11</b><br>発芽玄米ごはん<br>いかの甘辛揚げ<br>じゃこサラダ<br>かみなり汁<br>ぎゅうにゅう フルーベリー          | <b>12</b><br>コッペパン<br>ホキのパン粉焼き<br>コーンサラダ<br>ウィナースープ<br>ぎゅうにゅう                | <b>13</b><br>キムタクごはん<br>ごぼうと豆のカミカミ揚げ<br>ちくわのわさび和え<br>ねぎと豆腐のままし汁<br>ぎゅうにゅう      | <b>14</b><br>コッペパン<br>豆腐入りミートローフ<br>糸かまぼこのサラダ<br>BLTスープ<br>ぎゅうにゅう                               | <b>15</b><br>ごはん<br>塩肉じゃが<br>ささみの梅サラダ<br>厚揚げのみそ汁<br>ぎゅうにゅう<br><b>6年生古墳見学</b>   |  |
| <b>18</b><br>うか<br><b>海の日</b>  | <b>19</b><br>ミルクトースト<br>マゼドアンサラダ<br>スッキーニのスープ                                | <b>20</b><br>ごはん(セルフピビンバ)<br>焼き肉<br>もやしのナムル<br>トックスープ                          | <b>21</b><br>こめこ<br>米粉パン<br>あじフライ<br>ツナと春雨のサラダ<br>ABCスープ<br>ぎゅうにゅう すいか<br><b>5年生休学 中学1年3年欠食</b> | <b>22</b><br>発芽玄米ごはん<br>あぶたま炒め<br>チーズおひたし<br>白菜のみそ汁<br>ぎゅうにゅう<br><b>中学1年3年欠食</b>   |  |
| <b>25</b><br>菜飯<br>厚揚げの回鍋肉<br>ゆかい和え<br>濃い豆腐のみそ汁<br>ぎゅうにゅう<br><b>中学1年3年欠食</b> | <b>26</b><br>コッペパン<br>チリビーンズ<br>ごぼうサラダ<br>卵スープ<br>ぎゅうにゅう<br><b>中学3年生振替休日</b> | <b>27</b><br>ごはん<br>夏野菜とひき肉のカレー<br>福神漬汁和え<br>冷凍みかん<br>ぎゅうにゅう<br><b>終業式</b>     | <b>28</b><br><b>29</b><br><b>夏休み</b>  | <b>今月の給食行事</b><br>6日(水)<br>七夕献立です。<br>今月のおすすぬ献立<br>13日(水)<br>よ〜く噛んで食べて<br>ください!カリッと揚げた<br>ごぼうと豆のカミカミ<br>揚げです。<br>20日(水)<br>韓国の料理ピビンバです。<br>ピビン(混ぜ)パッ(ご飯)<br>名前のように大皿にお肉<br>とナムルをのせ、混ぜて<br>食べてみてください。 |  |

\*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<br>主に体の組織を作る食品                       |  | 緑の仲間<br>主に体の調子を整える食品 |   | 黄の仲間<br>主に熱や力になる食品   |   | 小学校                    | 中学校                               |                                   |
|----|---|----------------|----|---|--|----------------------|---|--|---|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|    |   | 主食             | 牛乳 | お か す                                     | 1群   | 2群                   | 3群  | 4群   | 5群  | 6群                     | 11歳児<br>1日当り<br>食塩相当量             | 12歳児<br>1日当り<br>食塩相当量             |
| 1  | 金 | ごはん            | ○  | さけのピリッとやき<br>きりぼしだいこんのもの<br>のみそしる         | とり<br>にく<br>さけ   | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | にんにく<br>しょうが<br>きりぼしだいこん<br>はくさい<br>ねぎ   | こめ<br>さとう<br>こんにゃく<br>じゃがいも<br>ふ  | あぶら<br>ごまあぶら           | 538kcal<br>2.73g<br>12.3g<br>2.9g | 658kcal<br>31.9g<br>13.4g<br>2.4g |
| 4  | 月 | ごはん            | ○  | つくねのてりやき<br>ツナとわかめのサラダ<br>じゃがいものみそしる      | ふた<br>ひき<br>にく<br>とり<br>ひき<br>にく<br>とう<br>ふ<br>ツナ                                      | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | たまねぎ<br>きゅうり<br>だいこん<br>えのきたけ<br>はくさい  | こめ<br>さとう<br>かたくり<br>こ<br>じゃがいも   |                        | 549kcal<br>24.4g<br>18.7g<br>1.6g | 673kcal<br>28.7g<br>21.2g<br>1.9g |
| 5  | 火 | コッパン           | ○  | ペンネとウィンナーのソテー<br>イカのサラダ<br>コーンスープ         | ウィン<br>ナー<br>いか  | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | にんにく<br>たまねぎ<br>しめじ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>コーン   | コッ<br>パン<br>マカロ<br>ニ<br>さとう   | オリ<br>ーブ<br>オイル<br>あぶら | 641kcal<br>24.4g<br>23.5g<br>2.9g | 780kcal<br>28.9g<br>27.4g<br>3.8g |
| 6  | 水 | ちらしずし          | ○  | ちくわのいそべあげ<br>だんごサラダ<br>たなはたじる<br>おほしさまゼリー | ちく<br>わ<br>ハム<br>とり<br>にく<br>なる<br>と   | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | だい<br>ごん<br>キャ<br>ベツ<br>きゅう<br>り<br>しも<br>んじ<br>る<br>えの<br>きた<br>け   | こめ<br>てん<br>ぷら<br>こ<br>さ<br>とう<br>はく<br>さい  | あぶら                    | 609kcal<br>20.9g<br>15.0g<br>3.8g | 704kcal<br>25.1g<br>16.5g<br>4.7g |
| 7  | 木 | こくとろパン         | ○  | とりにくのマスタードやき<br>ベーコンのフレンチサラダ<br>わかめのスープ   | とり<br>にく<br>ベー<br>コン<br>とう<br>ふ  | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | きゅう<br>り<br>キャ<br>ベツ<br>たま<br>ねぎ   | コッ<br>パン<br>くら<br>ご<br>さ<br>とう  | あぶら                    | 564kcal<br>30.2g<br>17.2g<br>3.2g | 692kcal<br>35.8g<br>19.4g<br>4.1g |
| 8  | 金 | ごはん            | ○  | さんしょくそぼろ<br>ポテトサラダ<br>なめこのみそしる            | とり<br>ひき<br>にく<br>たま<br>ご<br>ハム<br>とう<br>ふ   | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | しょう<br>が<br>えだ<br>まめ<br>きゅう<br>り<br>なめ<br>こ<br>だい<br>ごん  | こめ<br>むぎ<br>さ<br>とう<br>じゃ<br>がい<br>も  | あぶら<br>マヨ<br>ネーズ       | 611kcal<br>25.4g<br>22.9g<br>2.0g | 745kcal<br>29.7g<br>26.1g<br>2.3g |
| 11 | 月 | はつがげんまい<br>ごはん | ○  | いかにあまからげ<br>じゃこサラダ<br>かみなりじる<br>ブルーベリー    | いか<br>かつ<br>おほ<br>し<br>とう<br>ふ<br>ふた<br>にく   | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | キャ<br>ベツ<br>たま<br>ねぎ<br>だい<br>ごん<br>れい<br>とう<br>み<br>かん  | こめ<br>げん<br>まい<br>か<br>たく<br>り<br>こ<br>さ<br>とう<br>こ<br>ん<br>に<br>ゃ<br>く               | あぶら<br>ごま<br>あぶら       | 627kcal<br>28.3g<br>18.1g<br>1.9g | 757kcal<br>33.0g<br>20.3g<br>2.1g |
| 12 | 火 | コッパン           | ○  | ホキのパンこやき<br>コーンサラダ<br>ウィンナースープ            | ホキ<br>ウ<br>ィ<br>ン<br>ナー  | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | コー<br>ン<br>キャ<br>ベツ<br>きゅう<br>り<br>たま<br>ねぎ  | コッ<br>パン<br>パ<br>ン<br>に<br>さ<br>とう<br>じゃ<br>がい<br>も                                   | オリ<br>ーブ<br>オイル<br>あぶら | 575kcal<br>27.8g<br>21.0g<br>3.1g | 701kcal<br>32.9g<br>24.1g<br>3.9g |
| 13 | 水 | キムタクごはん        | ○  | ごぼうとまめのカミカミあげ<br>ちくわのわさびあえ<br>ねぎととうふのみそしる | ベー<br>コン<br>だい<br>ず<br>ちく<br>わ<br>とう<br>ふ  | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | ねぎ<br>キム<br>チ<br>たく<br>あ<br>ん<br>ご<br>ぼ<br>う<br>キャ<br>ベツ<br>も<br>やし<br>しめ<br>じ   | こめ  | あぶら                    | 512kcal<br>21.8g<br>17.3g<br>3.5g | 627kcal<br>25.7g<br>19.7g<br>4.1g |
| 14 | 木 | コッパン           | ○  | とうふいりミートローフ<br>いとがまほこのサラダ<br>BLTスープ       | ふた<br>ひき<br>にく<br>とう<br>ふ<br>だい<br>ず<br>とり<br>にく<br>いと<br>が<br>ま<br>ほ<br>こ<br>ベー<br>コン | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | たま<br>ねぎ<br>きゅう<br>り<br>キャ<br>ベツ<br>レ<br>タ<br>ス  | コッ<br>パン<br>パ<br>ン<br>に<br>さ<br>とう<br>し<br>ら<br>た<br>き                                | ごま<br>あぶら              | 626kcal<br>30.9g<br>24.9g<br>3.7g | 759kcal<br>36.7g<br>28.8g<br>4.5g |
| 15 | 金 | ごはん            | ○  | しおにくじゃが<br>ささみのうめサラダ<br>あつあげのみそしる         | ふた<br>ひき<br>にく<br>とり<br>さ<br>さ<br>み<br>かつ<br>お<br>ほ<br>し<br>な<br>ま<br>あ<br>げ           | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | しょう<br>が<br>たま<br>ねぎ<br>えだ<br>まめ<br>つめ<br>えの<br>きた<br>け<br>だい<br>ご<br>ん  | こめ<br>じゃ<br>がい<br>も<br>さ<br>とう  | あぶら                    | 562kcal<br>23.3g<br>16.6g<br>1.5g | 685kcal<br>27.3g<br>18.6g<br>1.7g |
| 19 | 火 | ミルクトースト        | ○  | マセドアンサラダ<br>ズッキーニのスープ                     | ボン<br>レス<br>ハム<br>ウ<br>ィ<br>ン<br>ナー  | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | きゅう<br>り<br>コー<br>ン<br>ズ<br>ッ<br>キ<br>ー<br>ニ<br>は<br>く<br>さい   | しょ<br>く<br>パ<br>ン<br>さ<br>とう<br>は<br>ち<br>み<br>つ<br>い<br>ゃ<br>がい<br>も<br>は<br>く<br>さい | バター<br>マヨ<br>ネーズ       | 666kcal<br>20.3g<br>25.5g<br>2.8g | 816kcal<br>24.3g<br>29.8g<br>3.5g |
| 20 | 水 | ごはん<br>セルフピビンバ | ○  | やきにく<br>もやしのナムル<br>トックスープ                 | ふた<br>ひき<br>にく<br>とり<br>にく   | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | にんに<br>く<br>しょう<br>が<br>たま<br>ねぎ<br>もやし<br>えの<br>きた<br>け<br>ねぎ   | こめ<br>むぎ<br>さ<br>とう<br>か<br>たく<br>り<br>こ<br>ト<br>ック                                   | ごま<br>あぶら<br>ごま        | 593kcal<br>24.8g<br>18.1g<br>1.7g | 720kcal<br>29.3g<br>20.2g<br>2.2g |
| 21 | 木 | こめこパン          | ○  | あじフライ<br>ツナとはるさめのサラダ<br>ABCスープ<br>すいか     | ア<br>ジ<br>ツ<br>ナ<br>ふた<br>にく   | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | きゅう<br>り<br>だい<br>ご<br>ん<br>たま<br>ねぎ<br>しめ<br>じ<br>す<br>い<br>か   | こめ<br>こ<br>パ<br>ン<br>に<br>さ<br>とう<br>は<br>る<br>さ<br>め<br>マ<br>カ<br>ロ<br>ニ<br>さ<br>とう  | あぶら<br>ごま<br>あぶら       | 750kcal<br>40.2g<br>25.3g<br>2.6g | 915kcal<br>48.7g<br>29.7g<br>3.2g |
| 22 | 金 | はつがげんまい<br>ごはん | ○  | あぶたまいため<br>チーズおひたし<br>はくさいのみそしる           | とり<br>にく<br>あ<br>ぶ<br>ら<br>あ<br>げ<br>たま<br>ご<br>かつ<br>お<br>ほ<br>し<br>とう<br>ふ           | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | たま<br>ねぎ<br>えだ<br>まめ<br>もやし<br>キャ<br>ベツ<br>は<br>く<br>さい<br>えの<br>きた<br>け<br>ねぎ   | こめ<br>さ<br>とう<br>じゃ<br>がい<br>も  | あぶら                    | 569kcal<br>25.1g<br>18.2g<br>1.9g | 692kcal<br>29.2g<br>20.4g<br>2.2g |
| 25 | 月 | なめし            | ○  | あつあげのホイコーロー<br>ゆかりあえ<br>こおりとうふのみそしる       | ふた<br>ひき<br>にく<br>な<br>ま<br>あ<br>げ<br>こ<br>お<br>り<br>とう<br>ふ                           | ぎゅう<br>にゅう           | ビー<br>マン<br>にん<br>じん                              | にんに<br>く<br>キャ<br>ベツ<br>ねぎ<br>は<br>く<br>さい<br>きゅう<br>り<br>も<br>やし<br>えの<br>きた<br>け<br>たま<br>ねぎ   | こめ<br>か<br>たく<br>り<br>こ<br>じ<br>ゃ<br>がい<br>も  | あぶら                    | 556kcal<br>23.2g<br>17.8g<br>1.7g | 677kcal<br>27.0g<br>19.8g<br>1.9g |
| 26 | 火 | コッパン           | ○  | チリピーンズ<br>ごぼうサラダ<br>たまごスープ                | ふた<br>ひき<br>にく<br>とり<br>さ<br>さ<br>み<br>とり<br>にく<br>たま<br>ご                             | ぎゅう<br>にゅう           | ト<br>マ<br>ト<br>にん<br>じん<br>チ<br>ン<br>ゲ<br>ン<br>サイ | しょう<br>が<br>にん<br>に<br>く<br>たま<br>ねぎ<br>キャ<br>ベツ<br>きゅう<br>り   | コッ<br>パン<br>さ<br>とう<br>か<br>たく<br>り<br>こ<br>じ<br>ゃ<br>がい<br>も                         | あぶら<br>ごま<br>あぶら<br>ごま | 624kcal<br>31.0g<br>23.8g<br>3.0g | 757kcal<br>37.0g<br>27.3g<br>3.5g |
| 27 | 水 | ごはん            | ○  | なつやさいとひきにくレー<br>ぶくじんづけあえ<br>れいとうみかん       | とり<br>ひき<br>にく   | ぎゅう<br>にゅう           | にん<br>じん  | しょう<br>が<br>にん<br>に<br>く<br>たま<br>ねぎ<br>ス<br>ッ<br>キ<br>ー<br>ニ<br>な<br>す<br>キャ<br>ベツ<br>きゅう<br>り<br>ふ<br>さ<br>じ<br>ん<br>づ<br>け<br>フル<br>ベ<br>リー | こめ<br>むぎ<br>じゃ<br>がい<br>も   | あぶら                    | 571kcal<br>18.8g<br>16.3g<br>2.6g | 706kcal<br>21.9g<br>19.2g<br>3.2g |

※ 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。

とても簡単なので  
お休みの日の朝食に作ってみてくだ

ココット卵  
《1人分》

わけぎもキッチンバサミ

材料 たまご1個 生クリーム2g かつお節1g  
わけぎ3g しょうゆ1.5g アルミカップ1枚  
作り方 アルミカップに卵をわり、上記の材料を入れて  
オープンでお好みのかたさに焼くだけです!!

650kcal 830kcal  
26g 31g  
18.1g 23g  
2g未測 2.5g未測