



7月食育だより

令和5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

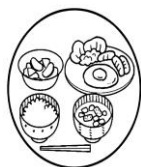


今月の給食目標

「夏の食事のとり方を知ろう！」

元気ポイント① まずは早起き&朝ごはん

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、朝、決まった時間に胃や腸が動きだすように食事をとると、生活リズムを整えることができます。



元気ポイント② 上手に水分補給をしよう

夏はたくさん汗をかきます。冷房がきいた室内では麦茶や水で水分補給をしましょう。外遊びや運動をする時には特にこまめに水分補給することが大切です。とてもたくさん汗をかくような時はミネラル補給のために、薄めたスポーツドリンクを飲むのも良いでしょう。

元気ポイント③ 間食は時間と量を決めて

間食をだらだらと食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は時間と量を決めましょう。

☆☆ 7月7日 セタ「そうめん」に込める願い

セタには、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う習慣があります。

これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとは「そうめん」ではなく、「索餅(さくべい)」というお菓子が食べられていました。「索餅(さくべい)」は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、

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
1 ごはん あじのピリ辛焼き タコの酢の物 みそワタンスープ ぎゅうにゅう 半夏生献立	2 コッペパン いかのケチャップあえ きゃべつのフレンチサラダ コーンポタージュスープ ぎゅうにゅう	3 ごはん おろし焼き肉 きゃべつのごまかけ 玉ねぎと油揚げのスープ ブルーベリー・ぎゅうにゅう	4 米粉パン ポテトのチーズ焼き ひじきと枝豆のサラダ レタスのスープ ぎゅうにゅう	5 枝豆しらすご飯 笹かまの天ぷら 短冊こんにやくサラダ 星のふすまし汁 七夕ゼリー ぎゅうにゅう 七夕献立	今月の地域食材 ズッキーニ 白菜 きゅうり トマト キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ レタス ブロッコリー ⇒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。
8 ごはん 梅ちきん きゃべつとじゃこのサラダ 春雨スープ ぎゅうにゅう 小5年欠食	9 パン 鮭のガーリックバター焼き 大根とチキンのサラダ チンゲン菜とえのきのスープ ぎゅうにゅう	10 ごはん とりの山賊焼き かみかみサラダ 白菜と豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう	11 コッペパン ハニーマスタードチキン コーンサラダ トマトのABCスープ ぎゅうにゅう	12 ごはん とうふ入り八宝菜 のりのナムル もずくのスープ ぎゅうにゅう	今月の給食行事 1日(月) 半夏生献立 半夏生とは、夏至から 数えて11日目を 指します。田植えを 済ませた農家がほっと 息つく日とされて います。関西では、 たこの足の吸盤のように 足がしっかり根を はりますように・・・という 願いを込めてたこを 食べます。
15 海の日 ごはん 銀さわらのみそ漬け 凍り豆腐の煮びたし 鶏ごぼう汁 ぎゅうにゅう 小5年欠食	16 コッペパン 白身魚のプロバンズ風 わかめとチキンのサラダ 水菜と白菜のスープ ぎゅうにゅう	17 ごはん とり肉のしそみそ焼き かぼちゃのサラダ 夕顔のそばろ汁 ぎゅうにゅう	18 ココア揚げパン スパゲティーサラダ かきたまスープ 冷凍みかん ぎゅうにゅう 小6年1組希望献立	19 ごはん チンジャオロース きゅうりと大豆のサラダ トックスープ ぎゅうにゅう 小6年欠食	2日(火) 七夕献立 七夕は、 たこの足の吸盤のように 足がしっかり根を はりますように・・・という 願いを込めてたこを 食べます。
22 ごはん 銀さわらのみそ漬け 凍り豆腐の煮びたし 鶏ごぼう汁 ぎゅうにゅう 小5年欠食	23 コッペパン シェパードパイ 海藻サラダ ズッキーニのスパイススープ ぎゅうにゅう	24 ごはん 春巻き パンパンジー じゃがいものみそ汁 ぎゅうにゅう	25 コッペパン チキンアングリーズ レモンきゃべつ 野菜スープ ぎゅうにゅう 中1年欠食	26 発芽玄米入りごはん なすとチキンのカレー コーンとわかめのスープ お菓子な半熟たまご ぎゅうにゅう 中学給食なし	3日(水) 七夕献立 七夕は、 たこの足の吸盤のように 足がしっかり根を はりますように・・・という 願いを込めてたこを 食べます。
小5年欠食	小5年給食なし・中学給食なし	小5年給食なし・中学給食なし	中1年欠食	中学給食なし	4日(木) 七夕献立 七夕は、 たこの足の吸盤のように 足がしっかり根を はりますように・・・という 願いを込めてたこを 食べます。

*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		緑の仲間				黄の仲間		小学校	中学校	
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品				主に熱や力になる食品		14歳 - 15歳未満	16歳 - 17歳未満
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質		
1	月	ごはん	○	あじの ピリ辛焼き	たこの すのもの	みそワントン スープ		あじ たこ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん	長ねぎ りんごビューレ きゅうり だいずもやし たまねぎ しめじ ホールコーン	こめ わんだん	ごまあぶら	529kcal 27.7g 13.8g 2.2g	648kcal 32.7g 15.2g 2.7g		
2	火	コッペパン	○	いかの ケチャップあえ	きゃべつ のフレンチサラダ	コーン ポタージュスープ	いか みそ とうりゅう	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	あかたまねぎ きゃべつ きゅうり コーンペースト ホールコーン	コッペパン でんぷん さとう	あぶら	602kcal 27.6g 18.1g 2.7g	723kcal 32.5g 20.3g 3.4g			
3	水	ごはん	○	おろし やきにく	きゃべつ のごまかけ	たまねぎと あぶらあげの みそしる	ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しめじ だいこん きゃべつ きゅうり だいこんつぼけ たまねぎ だいじん ブルーベリー	こめ さとう	あぶら ごま	560kcal 26.4g 17.4g 2.1g	686kcal 30.9g 19.6g 2.6g			
4	木	こめこパン	○	ポテトの チーズやき	ひじきと えだまめの サラダ	レタスの スープ	とりにく ハム	牛乳 ひじき チーズ なまクリーム	パセリ にんじん むきえだまめ	たまねぎ きゃべつ きゅうり しめじ ホールコーン レタス	こめこパン じゃがいも さとう	バター あぶら	650kcal 33.6g 22.7g 3.3g	804kcal 41.3g 26.9g 4.2g			
5	金	えだまめ しらすごはん	○	ささかまの いそあげ	たんざく サラダ	たなばたじる	ささかまほこ あぶらあげ	牛乳 しらすほし あおりのり	にんじん むきえだまめ おくら ごまつな	きゃべつ きゅうり ホールコーン たまねぎ ほししいたけ	こめ ふ てんぷらこ こんにやく そうめん セリー トッポギ さとう	あぶら	618kcal 23.4g 16.8g 3.3g	741kcal 27.5g 18.7g 4.2g			
8	月	ごはん	○	うめチキン	きゃべつと じゃこのサラダ	はるさめスー プ	とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ やきのり	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ ほししいたけ レタス	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	588kcal 27.2g 10.8g 1.8g	718kcal 31.6g 20.3g 2.0g			
9	火	パンパン	○	さけの ガーリック バターやき	だいこんと チキンのサラダ	チンゲンサイ と えのきのスー プ	さけ さきみフレーク とりにく	牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	だいこん きゅうり たまねぎ えのき	パンパン さとう	バター あぶら	581kcal 30.4g 17.7g 2.9g	715kcal 36.4g 20.5g 3.8g			
10	水	ごはん	○	とりの さんぞくやき	かみかみ サラダ	はくさいと とうふの みそしる	とりにく さきい かうふ みそ	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい	こめ こめこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	611kcal 25.3g 22.7g 1.7g	698kcal 31.0g 19.6g 2.0g			
11	木	コッペパン	○	ハニーマスタード チキン	コーンサラダ	トマトの ABCスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	ホールコーン きゅうり きゃべつ たまねぎ スッキーニ レタス	こむぎこ マカロニ さとう はちみつ	あぶら	569kcal 30.1g 17.8g 2.8g	685kcal 35.5g 19.9g 3.6g			
12	金	ごはん	○	とうふいり はっほうさい	のりのナムル	もずくのスー プ	ぶたにく いか とうふ とりにく	牛乳 やきのり もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゃべつ きゅうり だいずもやし えのき ながねぎ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	508kcal 21.7g 14.4g 2.2g	629kcal 26.0g 16.0g 2.7g			
16	火	コッペパン	○	しろみぎかな プロバンスあう	わかめと チキンのサラダ	みすなと はくさいの スープ	ほき さきみフレーク とりにく	牛乳 カットわかめ	トマト ブロッコリー にんじん 水菜	たまねぎ きゃべつ ホールコーン はくさい えのき レモンじる	コッペパン でんぷん さとう	あぶら	593kcal 28.3g 21.0g 3.1g	716kcal 33.4g 24.1g 4.0g			
17	水	ごはん	○	とりにく のしそみそやき	かぼちゃの サラダ	ゆうがおの そぼろじる	とりにく ツナ みそ	牛乳	あおじそ にんじん かぼちゃ ごまつな	きゅうり きゃべつ たまねぎ ゆうがお	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら	568kcal 28.2g 17.8g 2.1g	702kcal 33.6g 20.4g 2.7g			
18	木	ココア あげパン	○	スバゲティー のサラダ	かきたま スープ	れいとう みかん	ハム とりにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゃべつ きゅうり レモンじる たまねぎ しめじ みかん	コッペパン さとう スバゲティ でんぷん	あぶら	634kcal 24.8g 19.3g 2.7g	754kcal 28.7g 22.4g 3.5g			
19	金	ごはん	○	チンジャオ ロース	だいずと きゅうりの サラダ	トックスープ	ぶたにく だいず とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん ちんげんさい	たけのごみすに きゅうり もやし えのき ながねぎ	こめ さとう トック	あぶら	568kcal 27.6g 16.5g 1.9g	697kcal 32.3g 18.5g 2.5g			
22	月	ごはん	○	ぎんさわらの うめみそやき	こおりとうふの にびたし	とりごぼろ じる	ぎんさわら みそ あぶらあげ こおりとうふ とりにく	牛乳	ごまつな にんじん	ほししいたけ はくさい ごぼう たまねぎ えのき ながねぎ	こめ こんにやく	あぶら	534kcal 26.5g 17.0g 1.9g	661kcal 31.3g 19.2g 2.3g			
23	火	コッペパン	○	シェパード パイ	かいそう サラダ	スッキーニの スパイス スープ	ぶたにく ベーコン	牛乳 かいそうミックス	パセリ にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし スッキーニ はくさい しめじ	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら	609kcal 25.4g 22.0g 3.4g	707kcal 33.7g 22.2g 3.4g			
24	水	ごはん	○	はるまき	パンパンジュー	じゃがいもの みそしる	ぶたにく さきみフレーク とうふ みそ	牛乳 カットわかめ	ピーマン にんじん	たけのごみすに きゅうり ほししいたけ だいずもやし えのき はくさい ながねぎ	こめ はるまき のかわ じゃがいも さとう	あぶら ごま	606kcal 25.1g 19.1g 2.7g	743kcal 33.1g 25.1g 3.0g			
25	木	コッペパン	○	チキン アングレーズ	レモンきゃべ つ	やさしいスー プ	とりにく	牛乳	パセリ にんじん ごまつな	きゃべつ ホールコーン レモンじる たまねぎ はくさい	コッペパン でんぷん さとう	あぶら	588kcal 28.8g 19.6g 2.7g	743kcal 33.1g 25.1g 3.0g			
26	金	はつがげんまい ごはん	○	なすとチキンの カレー	わかめと コーンのサラダ		とりにく	牛乳 カットわかめ かんでん	にんじん	たまねぎ なす スッキーニ きゃべつ きゅうり ホールコーン りんごビューレ あんずかん	こめ はつがげんまい じゃがいも	あぶら カレールフ	582kcal 19.8g 14.4g 2.4g	743kcal 31.1g 23g 2.5g未満			

※ 献立は都合により変更になることがあります。

基準値	650kcal	830kcal
	26g	31g
	18.1g	23g
	2g未満	2.5g未満