

# 7月 学校給食予定献立表

安曇野市のホームページへ  
献立表を掲載しています。



Instagramも  
やっています！  
ぜひご覧ください。



## 【今月の目標】 衛生的な食事をしよう 暑さに負けない食事をしよう

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばて、食中毒にも注意が必要です。熱中症や夏ばての予防には、水分補給や朝食をしっかりとることが大切です。きちんと予防して、暑い夏を元気に過ごしてください。



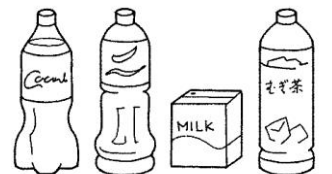
### のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むのがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)				おもに体の調子を整えるもと(緑)				おもにエネルギーのもと(黄)				栄養価				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ
					たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質		1杯分	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g								
3	月	ごはん		いなだの照り焼き 鉄火なす かぼちゃ団子汁	いなだ 豚肉 みそ	粉寒天	にんじん さやいんげん	たまねぎ なす	砂糖	油	砂糖	かぼちゃいももち ごはん	690	26.7	20.9	2.2		信州の夏の郷土料理の定番、鉄火なすです。給食ではなすのほかにもいろいろな食材が入ります。				
4	火	ごはん		チンジャオロース もやしのナムル キムチスープ	豚肉	粉寒天	にんじん 赤パプリカ	しょうが たけのこ しめじ もやし きゅうり	砂糖	油	砂糖	つぶごま ごま油	550	28.6	17.6	2.3		チンジャオロースは細切りにした肉や野菜の炒め物です。野菜がいっぱいとれます。				
5	水	そうめん		七たおやき 豚しゃぶサラダ 七たそうめん汁	豚肉		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ラー油	ごま油 ラー油	つぶごま 油	489	22.0	15.4	3.5	安曇野の日	安曇野の七たといえば、七たまんじゅう。一般的にあんこや夏野菜を具に入れて作ります。				
6	木	コッペパン		焼きウインナー(2本) フルーツヨーグルト レタスとトマトのスープ	ウインナー	ヨーグルト	にんじん パセリ カットトマト	みかん、バインシロップ漬 夏秋いちご セロリ たまねぎ レタス	砂糖		コッペパン		611	28.8	23.0	2.7	明科中2年 明科北小5年	安曇野産の夏秋いちごをフルーツヨーグルトに入れます。				
7	金	わかめ ごはん		鶏肉のレモンソース ポテトサラダ ABCスープ 七たゼリー	鶏肉		にんじん	レモン汁 きゅうり	でんぷん 砂糖	油	じゃがいも ノンエッグマヨ	ABCマカロニ ごはん セタゼリー	647	28.3	21.7	2.6	豊科北小 希望献立	「みんなが暑さに負けないように」と、北小の給食委員会のみなさんが考えてくれました。				
10	月	ごはん (風さやか)		三色そぼろ 磯マヨサラダ 豆腐と青菜のスープ	豚肉 鶏肉 卵 大豆の種		にんじん	しょうが 枝豆	砂糖	油			630	28.8	26.1	2.3	豊科東小3年	風さやかは長野県のオリジナルの品種のお米です。あっさりとして、粘り、味、香りのバランスがいいのが特徴です。				
11	火	ごはん (風さやか)		鶏のくわ焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しめじ キャベツ ねぎ	コーンスターチ でんぷん つきこん 砂糖	ごま油 つぶごま			578	25.2	19.7	2.2		きんぴらの中にはどんな具が入っているでしょうか。食べるときに注目してみてください。				

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)				おもに体の調子を整えるもと(緑)				おもにエネルギーのもと(黄)		栄養価				欠食・お知らせ	ひとくちメモ
					たんぱく質		無機質		ビタミン				炭水化物	脂質	1kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	g	g	g	g						
魚肉卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類いも類砂糖	油脂															
12	水	ラーメン		焼きチャーシュー カラフルサラダ しょうゆラーメンスープ	焼き豚 鶏肉 なたと		牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	紫キャベツ キャベツ コーン しょうが にんにく たまねぎ もやし	砂糖 ラーメン	油			523	28.3	16.2	3.0		みなさんは何味のラーメンが好きですか?いろいろな味を選択するのも食べるこの醍醐味ですね。	
13	木	ごはん (かぜ(風さやか))		さばのみそ煮 ゆかりあえ もずくスープ ヤクルト	さば みそ 細切りかまぼこ		もずく牛乳	ごまつな にんじん にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ	砂糖 ごはん ヤクルト	つぶごま			603	26.3	17.8	2.9	豊科東小4年	さばは給食センターの大釜でじっくりコトコト煮込んだり作ります。	
14	金	ごはん		えのきメンチかつ 夏野菜カレー コーンサラダ	えのきメンチかつ 豚肉		牛乳	かぼちゃ カットトマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご オニオンソテー なす えだまめ コーン キャベツ きゅうり	砂糖 ごはん	油 油			728	28.0	27.8	1.8	明南小5年 明北小5年	具だくさんの夏野菜カレー、左の表に夏野菜がたくさん載っています。どんな野菜があるかチェックしてみてください。	
18	火	ごはん		麻婆豆腐 チーズサラダ わかめスープ	豚肉 みそ 豆腐		チーズ わかめ牛乳	にら 赤ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい しめじ ねぎ	砂糖 ごはん	ごま油 油			549	23.7	19.4	2.4	明南小5年 明北小5年	麻婆豆腐に入っている豚肉やにんにく、にらはスタミナUPにうってつけの食材です。	
19	水	ごはん		鶏肉のバーベキューソース 昆布あえ 凍り豆腐のみそ汁	鶏肉 凍り豆腐 みそ		牛乳	粉寒天 塩昆布 にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく りんご もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	砂糖 ごはん	油			581	25.8	20.8	1.7		バーベキューにぴったりの季節になりました。野菜のうま味たっぷりのソースを作ります。	
20	木	ロールパン		ハッシュポテト(小1個 中2個) 枝豆サラダ パンプキンスープ いちごジャム			牛乳 牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ えだまめ たまねぎ	ハッシュポテト 米粉 ロールパン ジャム	オリーブ油 バター			653	23.4	25.1	2.5		かぼちゃは夏が収穫の季節です。秋になると追熟してさらにおいしくなります。今日はスープでいただきます。	
21	金	ごはん		ホキのマヨネーズ焼き いんげんのごまあえ 豚汁	ホキ 細切りかまぼこ 豚肉 みそ		牛乳	さやいんげん にんじん にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう たまねぎ ねぎ	ノンエッグマヨ 砂糖 さつまいも つきこん ごはん	すりごま ノンエッグマヨ			587	27.2	18.4	2.1	豊科東小全 豊科北小全	ホキとマヨネーズの相性は抜群!夏休みも魚を積極的に食べてくださいね!	

※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

口座引き落とし日は、7月31日(月)です

◎ 今まで朝食は食べなかつた人へ ◎

## 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

## 夏野菜クイズ

Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。色のこい野菜には◎、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。

トマト [ ] キュウリ [ ] カボチャ [ ]  
ピーマン [ ] ナス [ ] ゴーヤ [ ] オクラ [ ]

Q3 次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか? また、どのように実っているでしょうか?  
トマト/トウモロコシ/カボチャ/オクラ

## 朝ごはんを食べよう

①～④がそろう食事をしてね!

- ①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など

Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。次の( )の中は何が入るでしょうか? 絵をヒントに考えてみましょう。

① [ ]がスベスベになる。  
② [ ]をひかない、じょうぶなからだをつくる。  
③ [ ]により。  
④ ウンチが出やすくなり、スッキリする。

◎1の野菜  
◎2の野菜  
◎3の野菜