



こんだてカレンダー

日	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal			給食センターより	
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質									
21月	パセリライス		豆腐とたらこのグラタン ジュリエンヌサラダ レタスのスープ 黒Jマのミルクゼリー	豆腐 たらこ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ アガー 生クリーム	赤パプリカ 人参	しめじ セロリー キャベツ レタス きゅうり たまねぎ 黄パプリカ 大根 エリンギ	ごはん さとう	ノイグ マヨネーズ 油 黒すりごま	中	821 33.4 33.6 2.9	豊科南小欠 三郷小欠 豊科南中欠	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>給食センター ホームページ をご覧ください 「安曇野市南部 学校給食センター」 と検索してください。</p> </div>	
22火	ごはん		ミートローフ 花野菜サラダ 白菜とポテトのスープ	豚ひき肉 うすら卵 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	たまねぎ カリフラワー キャベツ セロリー 白菜	ごはん でんぷん じゃがいも マロニー	ルツパド レッツパ	中	805 34.8 31.9 3.8	豊科南小欠 三郷小欠		
23水	中華めん		えびと鶏肉のチリソース フルーツゼリー タンメン汁	鶏肉 えび なると	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 長ねぎ みかんゆづ 漬け パインゆづ 漬け たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	中華めん でんぷん さとう ぶどうゼリー サイダーゼリー	油	小	684 28.1 24.1 2.8	中		880 35.6 29.3 3.8
24木	紫米ごはん		ゆでとうもろこし ツナサラダ ボークカレー	ツナ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	とうもろこし 白菜 きゅうり たまねぎ	ごはん 紫米 じゃがいも	油	小	622 23.7 20.9 2.7	中	780 28.7 25.0 3.7	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>◇ 献立は都合により変更することがあります。</p> <p>◇ 主食の種類は、そば粉の取り扱いがある工場製造しています。</p> </div>
25金	ごはん		揚げなすの肉みそがけ 枝豆入りおひたし かみなり汁	豚ひき肉 みそ ハム 豆腐	牛乳	人参 小松菜	なす もやし 枝豆 きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん こんにゃく	油 ごま油	小	600 23.7 22.5 2.6	中	751 28.7 26.9 3.3	
28月	ごはん		タコライス (ひき肉がチャップ炒め) // (トマトとチーズのサラダ) 青菜ときのこのスープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト 人参 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー しめじ えのき エリンギ	ごはん さとう でんぷん	油 オリーブ油	小	589 24.9 24.4 3.1	中	732 30.7 29.5 3.9	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ご協力 お願いします</p> </div> <p>今月の給食費 口座引落日 31日(木)です。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>暑い夏も元気に 乗りきりましょう!</p> </div>
29火	フルーツパン		オムレツデミグラスソース コールスローサラダ ニョッキのスープ	オムレツ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	ドライトマト ドライパイン レーズン エリンギ マッシュルーム 紫キャベツ きゅうり 黄パプリカ キャベツ とうもろこし たまねぎ	フルーツパン さとう でんぷん ニョッキ	油	小	629 24.1 18.6 3.4	中	786 29.3 21.4 4.4	
30水	ごはん		豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 かきたま汁 ミニトマト (2個)	豚肉 さつま揚げ なると 卵	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん ミニトマト	しいたけ 白菜 長ねぎ	ごはん こんにゃく さとう でんぷん	油	小	601 27.2 21.8 2.4	中	749 33.3 26.0 3.2	
31木	ごはん (風さやか)		白身魚の甘酢がらめ かぼちゃの香味あえ 巨峰ゼリー いんげんと油揚げのみそ汁	ホキ ハム 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ 人参 いんげん 小松菜	きゅうり 大根 たまねぎ	ごはん でんぷん 米粉 さとう 巨峰ゼリー	油 ごま油	小	697 26.6 20.2 2.6	中	861 32.3 23.7 3.2	

楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に
すごそう

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

あつ 暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

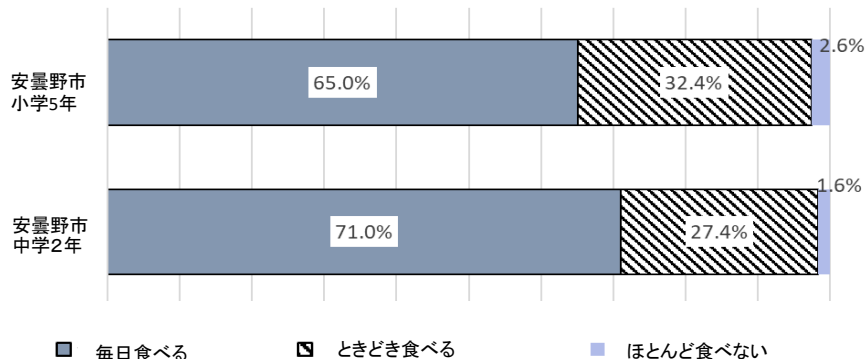
【食育だより】

児童生徒の食に関する実態調査より

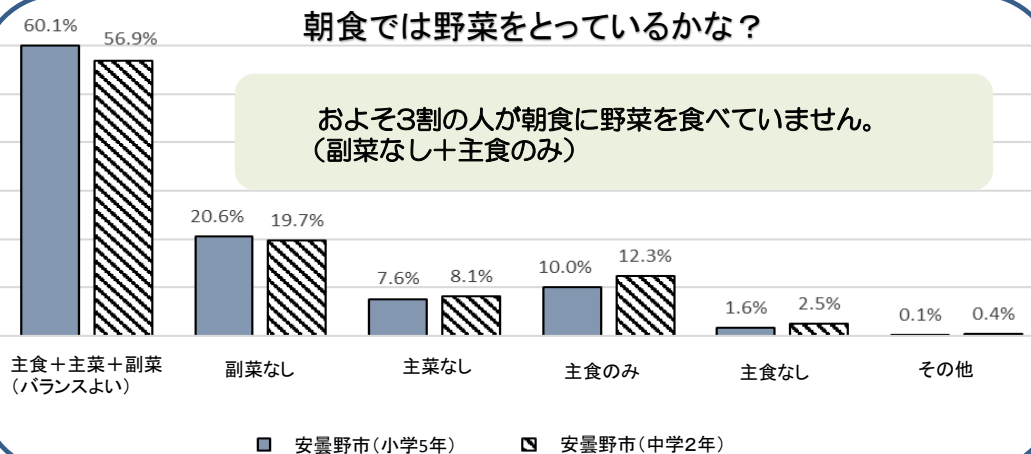
長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会では、長野県の児童生徒の食生活の課題をみんなで考えていくために、3年ごとに「児童生徒の食に関する実態調査」を行っています。令和4年度の調査結果から、野菜の食べ方について注目してみたいと思います。

家でも野菜を食べているかな？

給食以外に、野菜はどれくらい食べていますか？



朝食では野菜をとっているかな？



トマトやきゅうり、とうもろこし、ピーマン、かぼちゃなど、夏は、おいしい夏野菜が豊富です。夏休み、ぜひ毎日の食卓で取り入れ、野菜をたっぷり味わいたいですね。

夏休み、朝食に毎日野菜を取り入れてたくさん食べましょう！

野菜は1日350g以上食べてほしいな！

もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

給食で人気の野菜レシピ

かみかみサラダ

【材料 4人分】

- いかくん 25g
- きゃべつ 130g
- きゅうり 50g
- にんじん 25g
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酢 小さじ2/3
- 油 小さじ1/2
- さとう 小さじ1/2

A

【作り方】

- ①きゃべつはせん切り、きゅうりは小口切り、にんじんはせん切りにして、さっとゆでて水でさます。
- ②Aをあわせてドレッシングをつくる。
- ③材料をすべて混ぜる。

※野菜は電子レンジで加熱してもOK！

ちょい足して野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べこたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんはに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。