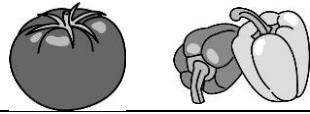
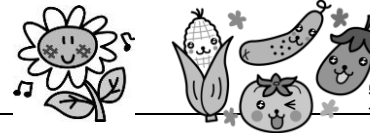


令和5年度



7月学校給食予定献立表



安曇野市北部学校給食センター

今日の給食目標		暑さに負けない食事をしよう															
日	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	栄養価				材料と働き						備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ		
				小		中		たんぱく質		無機質		ビタミン				エネルギーになる食品群	
				エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	1群	2群	3群	4群	炭水化物	脂質			5群	6群
				脂質(g)	食塩相当量(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	肉 魚 卵 大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン麵芋砂糖	油脂				
3月	ごはん	牛乳	◇とり肉の塩こうじ焼き ◇切干大根のサラダ ◇豆腐のすまし汁	564 kcal 26.6 g 20.8 g 2.3 g	721 kcal 31.5 g 23.7 g 3.1 g	とりにく ハム とうふ なると	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	切干しいたご きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう	ひまわりゆ	きのぼいんにんたいにんき 切干大根は大根を切って干したものです。 野菜を干すと、うまみと栄養価がアップします。					
4月	うどん	牛乳	◇チーズはんぺんフライ ◇彩りトマトサラダ ◇カレー南蛮汁	671 kcal 25.2 g 27.5 g 2.5 g	939 kcal 33.4 g 40.2 g 3.5 g	はんぺん ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ ながねぎ	うどん でんぶん パンこ	ひまわりゆ ごまドレッシング	夏が旬のトマトを使った彩りのよいサラダです。 夏野菜には体の熱をさます働きがあります。					
5月	ごはん	牛乳	◇豚キムチ ◇しそ風味サラダ ◇ワントンスープ	536 kcal 23.9 g 16.6 g 2.3 g	701 kcal 29.5 g 19.2 g 3.2 g	ぶたにく いとこまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ はくさいキムチ もやし きゅうり えだまめ はくさい ほししいたけ	こめ さとう でんぶん ワントン	ひまわりゆ	キムチは韓国の漬物です。豚肉とキムチ、野菜を炒めて夏にぴったりのメニューを作ります。					
6月	ごはん	牛乳	◇アジのてり焼き ◇ささげ入りごまあえ ◇なすと玉ねぎのみそ汁	520 kcal 26.4 g 15.6 g 2.1 g	700 kcal 32.6 g 18.1 g 2.7 g	アジ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	モロッコいんげん にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ なす えのきたけ	こめ さとう	すりごま	アジは6~8月が旬の魚です。今日はシンプルにてりやきにしました。 脂がのっておいしいです。					
7月	わかめ じゃこ ごはん	牛乳	◇お星さまのメンチカツ ◇お星さまのチーズサラダ ◇七夕そうめん汁 ◇七夕デザート	635 kcal 22.6 g 22.4 g 3.1 g	783 kcal 26.9 g 26.1 g 3.7 g	メンチカツ なると うおめん	ぎゅうにゅう ミニチリン チーズ わかめ	あかパプリカ にんじん オクラ	キャベツ きゅうり コーン しめじ ながねぎ	こめ さとう たなはたゼリー パンこ こむぎこ	いりごま ひまわりゆ	七夕献立 あまがやみだ 天の川に見立てたそうめん汁、お星さまがたくさんの献立です。					
10月	ごはん	牛乳	◇とり肉のから揚げ ◇ポテトサラダ ◇ABCスープ ◇冷凍みかん	737 kcal 24.9 g 32.7 g 1.8 g	877 kcal 28.8 g 36.4 g 2.3 g	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ みかん	こめ でんぶん じゃがいも ABCマカロニ こめこ	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネーズ	ひがやうがっごらん 東中学校2年3組櫻井 悠生さんが考えた献立です。テーマは「おいしい食事」です。					
11月	ごはん (特別栽培米)	牛乳	◇厚揚げの中華あんかけ ◇マロニーサラダ ◇クッパ風スープ	571 kcal 26.4 g 21.9 g 2.4 g	733 kcal 33.7 g 27.3 g 3.2 g	あつあげ とりにく ハム とりにく たまご	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ ただのこ だいすもやし	こめ さとう でんぶん マロニー	ごまあぶら	ゆうきのうほう 有機農法で栽培された、安曇野産の特別栽培米を使わせていただきます。					
12月	ごはん	牛乳	◇ぶた肉の角煮 ◇ゴーヤのツナマヨカレーサラダ ◇もずくのスープ	628 kcal 27.7 g 24.4 g 3.0 g	786 kcal 33.8 g 29.1 g 3.8 g	ぶたにく うずらたまご ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	しょうが ながねぎ ゴーヤ キャベツ えのきたけ	こめ ざらめ	ノンエッグマ ヨネーズ	きょうりゅうのひ 郷土料理の白(沖縄県) 沖縄で有名な豚肉、ゴーヤ、もずくを使った献立です。					
13月	丸パン (横わり)	牛乳	◇とびうおのフライ ◇青大豆のマリネ ◇ミネストローネ	714 kcal 33.8 g 30.5 g 3.2 g	884 kcal 41.2 g 37.1 g 4.1 g	とびうお ささみフレーク ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんじん カットトマト パセリ	えだまめ きゅうり もやし セロリ たまねぎ キャベツ	パン さとう パンこ こむぎこ	ひまわりゆ ノンエッグタ ルタルソース オリーブゆ	とびうおは春から夏が旬の魚です。英語では「フライング・フィッシュ」と言うそうです。					

14金	ごはん	牛乳	◇安曇野夏野菜カレー ◇糸寒天サラダ ◇小玉すいか	563 kcal 19.2 g 16.3 g 2.3 g	709 kcal 23.3 g 19.0 g 2.9 g	ぶたにく	ぎゅうにゅう いとかねん	にんじん かぼちゃ カットトマト	すいか きゅうり にんにく たまねぎ スッキーニ	キャベツ コーン しょうが なす	こめ さとう	ひまわりゆ	北小3年欠食	安曇野の日 安曇野でとれた夏野菜たっぷりのカレーを味わってください。
17月	 <div style="text-align: center;"> <h1>海の日</h1> </div>													
18火	冷やし 細うどん	牛乳	◇ちくわの磯辺天ぷら ◇ベーコンポテト ◇サラダうどんの具 ◇ミニトマト	628 kcal 23.0 g 23.3 g 2.6 g	774 kcal 27.5 g 27.4 g 3.3 g	ちくわ ベーコン かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう わかめ あおさ	にんじん ミニトマト パセリこ	もやし きゅうり キャベツ	ソフトめん じゃがいも こむぎこ でんぶん	ひまわりゆ いりごま	西中1、2年 欠食	暑い夏にぴったりのサラダうどんです。夏バテをしないように、しっかり食べましょう。	
19水	ごはん	牛乳	◇にらまんじゅう ◇マーボーなす ◇フルーツゼリー	693 kcal 22.8 g 25.8 g 2.3 g	906 kcal 28.6 g 33.1 g 3.0 g	ぶたひきにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たらこ ながねぎ にんにく たまねぎ シロップつけみかん、ワイン、もち、なす たけのこ ながねぎ ほししいたけ	こめ カットゼリー さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	西中1、2年 欠食	夏が旬のなすをたっぷり使ったマーボーなすです。なすには体を冷やす働きがあります。	
20木	ごはん	牛乳	◇スタミナ丼の具 ◇梅香あえ ◇わかめスープ ◇シークワサータルト	587 kcal 21.2 g 18.7 g 2.4 g	710 kcal 25.9 g 21.2 g 3.1 g	ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが こぼろ キャベツ うめ	にんにく たまねぎ きゅうり しめじ	こめ しらたき さとう シークワサー タルト	ひまわりゆ いりごま	東中1、2年 欠食 西中1年欠食	土用の丑の日 7月30日は「土用の丑の日」です。「う」がつくものを食べるとよいといふことで、梅を使ったあえものをお届けします。
21金	ごはん	牛乳	◇手作りハンバーグ ◇コールスローサラダ ◇野菜スープ	595 kcal 27.2 g 23.8 g 2.2 g	748 kcal 33.4 g 28.9 g 2.8 g	ぶたひきにく だいすのはな とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ レッドキャベツ たまねぎ もやし	きゅうり しめじ はくさい	こめ さとう	ひまわりゆ	北小欠食 東中1、2年 欠食	手作りのハンバーグを作ります。心をこめて作りますので、お楽しみに！

- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。
- ※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。
- ※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

- 7日 七夕献立
- 10日 東中学校生の献立
- 12日 郷土料理の日(沖縄県)
- 14日 安曇野の日

7月から12月の間、月に1回、東中学校の2年生が1年生の時に家庭科で考えてくれた献立が給食に登場します！それぞれテーマを考え、そのテーマに沿った献立を考えてくれました。みんなで味わっていただきましょう。お楽しみに！

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう！



バ ランスよく食べよう！



量より質が大切です

テ つぶん(鉄分)不足に注意！



し ょくよく(食欲)を増す工夫を！



香味野菜や酸味で食欲アップ

な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！



ビタミンB群を多く含みます

い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を！



とり過ぎ×

給食室の様子をお知らせします。
 みなさんが毎日食べている給食。給食センターは学校から離れているので、どんなふうになられているのか、なかなか見ることがないと思います。少しずつ様子をお伝えすることができたらと思います。

