



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	I材*	たんばく質	脂質	食塩相当量			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群							kcal
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												
17	月	ごはん (風さやか)		さばの西京焼き 焼きビーフン かみなり汁	さば ゆしどうふ みそ がたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ エリンギ ごぼう しめじ	こめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	小	681	31.7	29.4	2.7	明科中全	かみなり汁は豆腐を炒める ときに「バリバリ」と音がし て、それがかみなりの音に 似ていることが名前の由来 です。
中	854	39.6	36.4	3.4													
18	火	大豆 梅しそ ごはん		ひじき入り厚焼き玉子 キャバツのヨーグルトサラダ たまねぎのみそ汁	だいず ひじき入りたまごやき ハム みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん こまつな	うめ えのきたけ キャバツ きゅうり たまねぎ	こめ	ノンエッグマヨネーズ	小	620	21.9	26.1	2.9	安曇野の日	安曇野産の大豆をごはんと 一緒に炊きます。新たまね ぎもおいしい季節、みそ汁に 入れると甘味を感じやすく、 おすすめです。
中	757	25.7	30.5	3.5													
19	水	スパゲ ティ		鶏のチーズパン粉焼き メロン きざみのり キャバツときのこの和風ソース	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ きざみのり	にんじん	メロン ほししいたけ にんにく キャバツ	スパゲティ パンコ	オリーブあぶら	小	613	31.2	23.2	2.4	堀金小4年 明科中1年	スパゲティはどんな味つけ が好きですか？今回は地元 の食材たっぷりの和風ソー ス、きざみのりをのせていた だきます。
中	755	38.5	28.0	3.1													
20	木	ごはん (風さやか)		チンジャオロース わかめサラダ えび団子スープ ヤクルト	がたにく かまぼこ えびだんご	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかパプリカ にんじん パセリ	しょうが きゅうり たけのこ たまねぎ もやし えのきたけ キャバツ はくさい	こめ さとう でんぶん ヤクルト	あぶら	小	590	27.5	15.6	3.1	明科中1.2年	チンジャオロースは漢字で 「青椒肉絲」と書きます。糸 という字があるように千切 りの細い野菜や肉を炒めて 作ります。
中	716	33.5	17.8	4.2													
21	金	発芽玄米 ごはん		かぼちゃのチーズフライ コールスローサラダ チキンカレー	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマトピューレ	キャバツ しょうが きゅうり たまねぎ りんごピューレ とうもろこし にんにく	こめ はつがげんまい パンコ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	小	661	24.1	23.3	2.1	明科中1年 豊科北中全	発芽玄米はビタミンB1や食 物繊維が豊富です。ビタミン B1はごはんなどの炭水化物 と仲良しで疲労回復に役立 ちます。
中	838	29.9	28.6	2.9													
24	月	ごはん		鶏のバジル焼き ポテトサラダ ふりかけ レタスとトマトのスープ	とりにく ハム ワインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	にんにく セロリ たまねぎ レタス きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	小	615	25.3	25.0	2.7	明南小6年	スパイスは料理を作る上での 大事なポイント、相性がよ い食材に組み合わせると抜 群においしくなります。今日 はバジル×鶏です。
中	765	31.0	30.6	3.4													
25	火	ごはん		いわしのかば揚げ 糸寒天サラダ 鶏ごぼう汁	いわし とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	キャバツ ねぎ きゅうり しょうが ごぼう えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	小	599	24.5	21.2	2.1	明南小3年 豊科東小4年	いわしは今が旬、あぶらが のっておいしくなります。今 年のいわしは小ぶりなもの が多く、かば揚げなど開き にした料理がおすすめです。
中	740	29.5	25.0	2.8													
26	水	ラーメン		きのこしゅうまい(2個) カラフルサラダ みそラーメンスープ	きのこしゅうまい がたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	むらさきキャバツ たまねぎ キャバツ もやし とうもろこし しょうが	ラーメン さとう	あぶら	小	569	23.5	20.4	2.8	明南小3年 豊科東小4年	カラフルサラダには紫キャ バツを使います。この紫の成 分はアントシアニンといいま す。
中	719	29.2	25.3	3.9													
27	木	こめこ 米粉パン		ツナオムレツ 鶏となすのケチャップ炒め キャバツのスープ さくらんぼゼリー	ツナオムレツ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく キャバツ たまねぎ なす しめじ	こめこパン さとう さくらんぼゼリー	あぶら	小	671	31.8	23.1	3.6	明南小3年 豊科東小4年	地元のなすがとれる季節に なりました。油でいためたな すとトマトと一緒に食べると トリコピンという栄養がとりや すくなります。	
中	816	38.8	27.5	5.0													
28	金	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 切干大根のゴマネーズ はるさめすまし	がたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう こなかんてん のり	にんじん きぬさや みつば	きりほしだいこん キャバツ たまねぎ きゅうり ほししいたけ	こめ さとう つきこ じゃがいも マロニー	あぶら ノンエッグマヨネーズ しるすりごま	小	613	25.2	20.9	2.1	明南小3年 豊科東小4年	給食袋はきちんと持ち帰つ て洗っていますか？清潔な もので給食準備ができるよ うにみんなで気を付けま しょう。
中	761	30.7	24.9	2.6													

### ☆鶏肉のレモンソース☆

#### 【材料】 4人分

鶏むね肉 … 50g×4切  
かたくり粉 … 適量  
揚げ油 …… 適量  
砂糖 …… 大さじ1強  
みりん …… 小さじ1強  
こいくち …… 小さじ2  
レモン汁 …… 大さじ1

#### 【作り方】

- 砂糖、みりん、こいくち、レモン汁を鍋に入れて加熱する。
  - 鶏肉にかたくり粉をまぶして、180℃の油で5分程度揚げる。
  - 2に1のソースをからめて、できあがり♪
- ～揚げ物は大人担当、たれは子ども担当などで



鶏肉のレモンソースの調理の様子

☆から揚げとは一味違い、レモンのさわやかな酸味が食欲をそそります。

☆給食センターでの作っている様子もぜひご覧ください。

今月の給食費の口座振替は、7月1日(月)です。

※都合により献立を変更する場合があります。  
※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。