

7月 学校給食予定献立表

こんげつ もくひょう あつ ま からだづく た
【今月の目標】 暑さに負けない体作りのためにバランスよく食べよう

暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気をつけましょう。夏ばてになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやすので、冷たいものとりすぎや、偏った食事にならないように気をつけましょう。



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。



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	kcal	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	穀類も類砂糖	油脂															
1	月	キムタクごはん		山賊焼き チーズサラダ かきたま汁 コーヒー牛乳の素	ぶたにく とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	あかパプリカ にんじん	つぼつけ ねぎ しょうが はくさいキムチづけ りんご にんにく キャベツ きゅうり はくさい ほししいたけ たまねぎ	こめ でんぷん ミルメーク	あぶら イリアドレッシング	小	685	29.6	27.5	3.3	明科中 希望献立	「みんなが美味しく食べられる給食」というテーマで考えてくれました。			
中	856	37.2	34.3	4.2																
2	火	ごはん		厚揚げそぼろあんかけ じゃこもやしのおひたし ごまみそ汁	なまあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ミニチリン	にんじん	もやし しょうが きゅうり ごぼう しめじ たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	あぶら ねりごま	小	573	24.4	19.6	1.9	豊科北小6年	地元でとれた大豆から作られた厚揚げを焼いて、特製そぼろあんをかけていただきます。			
中	710	30.1	23.8	2.7																
3	水	そうめん		七たまんじゅう じゃがいもの甘辛炒め 七塔そうめん汁 七塔ゼリー	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう こなかんでん	にんじん きぬさや	ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ	のざわなおやき こんにやく じゃがいも さとう たなぼたゼリー	あぶら	小	607	25.2	14.2	4.0	七塔献立	安曇野の七塔といえば、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。			
中	773	31.3	16.7	5.4																
4	木	ごはん		焼肉どんぶりの具 野菜のごまあえ さつま汁	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こなかんでん	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん もやし ごぼう はくさい にんにく きゅうり しょうが	こめ さとう さつまいも	あぶら すりごま ねりごま	小	613	27.9	19.2	2.1	明南小5年 明北小5年	夏ばて予防には、豚肉などビタミンB1を多く含む食品がおすすめです。			
中	758	34.0	22.7	2.8																
5	金	ごはん		あじのマリネ 海藻サラダ かぼちゃ団子汁	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	あかパプリカ にんじん	たまねぎ だいこん きパプリカ ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり	こめ でんぷん さとう こんにやく かぼちゃいももち	あぶら	小	609	22.7	17.2	2.0	明南小5年 明北小5年	「あじ」という名は、味がよいところから名付けられたそうです。			
中	749	27.0	19.9	2.5																
8	月	ごはん		マーボーなす はたと大根のサラダ ワンタンスープ 冷凍パイ	ぶたにく みそ とうふ ホタテ とりにく	ぎゅうにゅう こなかんでん	にら にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ たまねぎ はくさい なす バインアップル だいこん しょうが きゅうり にんにく	こめ さとう ワンタン	あぶら	小	576	26.0	17.5	2.4	明南小5年 明北小5年	地元でとれたなすを使います。なすは油と大変相性がよく、炒めたりするととてもおいしいです。			
中	706	31.6	20.5	3.1																
9	火	ごはん		ホキフライ タルタルソース のり酢あえ キャベツのみそ汁	ホキ こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	はくさい しめじ もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら タルタルソース	小	590	23.3	22.3	1.9	明南小5年 明北小5年	ホキは300～800メートルの深海にすんでいます。自身魚で揚げ物や煮物などにいいですね。			
中	706	27.9	24.4	2.2																
10	水	ツナコーンピラフ		ポテトチーズオムレツ さつまいもとハムのサラダ オニオンスープ	ツナ アンサンブルエッグ ローズハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし きゅうり セロリ えのきたけ	こめ さつまいも	あぶら	小	591	22.2	20.6	3.1	豊科東小3年	いもはエネルギーのもとになる炭水化物がおもな成分で、食物繊維も豊富です。			
中	694	25.9	24.3	4.0																
11	木	ミルクロールパン		パンネのクリーム煮 コロコロサラダ 白菜とベーコンのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	チンゲンサイ プロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい しめじ エリンギ きゅうり えだまめ	ミルクロールパン こめこ パンネ こめこ	バター	小	586	28.8	19.8	3.1	明南小5年 明北小5年	パンネはパン先のような形をしたパスタです。ソースとよからみ、おいしいです。			
中	723	35.5	23.7	4.0																
12	金	ごはん(特別栽培米：ふくさやか)		安曇野の夏野菜カレー すいか ツナと野菜のソテー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト あかパプリカ	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ なす すいか	こめ でんぷん	あぶら	小	625	23.4	18.3	2.5	安曇野の日	安曇野でとれた食材をたっぷり使ったカレーです。旬の味を味わいましょう。			
中	769	27.9	21.4	3.1																

日		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	kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群							
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		g	g	g							
16	火	ごはん (風さやか)	さばたた揚げ 枝豆入りおひたし 豆乳汁	さば かまぼこ なまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが えだまめ きゅうり たけのこ しめじ	はくさい にんにく	こめ でんぶん さとう こんにやく こめこ	あぶら	小	624	28.8	25.9	2.0	きゅうりは水分がとても多い野菜です。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。
											中	780	36.3	32.4	2.6	
17	水	ごはん (風さやか)	厚焼き玉子 梅ドレサラダ すき焼き風汁	たまご ささみ がたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	みつば にんじん	キャベツ ねりうめ えのきたけ はくさい ねぎ		こめ しらたき さとう	あぶら	小	581	30.2	19.1	2.2	サラダにひじきも入れます。海藻は食物繊維が豊富です。いろいろな料理で食べたいですね。
											中	711	36.9	22.3	2.9	
18	木	コッペパン	夏野菜のトマト煮 かぼちゃのクリームスープ フルーツゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こなかんでん	トマト ピーマン あかパプリカ かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ にんにく なす きパプリカ いちご パインシロップづけ	にんにく	コメパパン さとう じゃがいも サイダーゼリー グドゼリー リゴゼリー こめこ	あぶら	小	640	29.3	17.6	3.2	夏は太陽の恵みをいっぱい浴びたおいしい夏野菜や果物が豊富です。
											中	794	36.1	20.5	4.1	
19	金	ごはん (風さやか)	手作りハンバーグ ポテトサラダ レタスのスープ ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく だいや とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく しめじ セロリー オニオンソテー レタス どうもろこし		こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小	668	27.3	28.6	2.7	給食センター手作りのハンバーグです。豚ひき肉、大豆、たまねぎなど入れて作ります。
											中	808	33.4	33.0	3.4	

※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。

今月の給食費の口座振替は、7月31日(水)です。

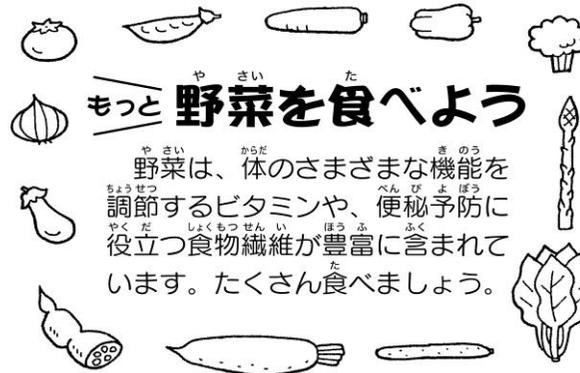
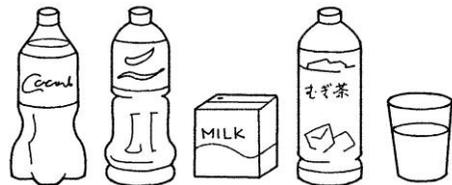


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

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きにくくしてしまいます。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?

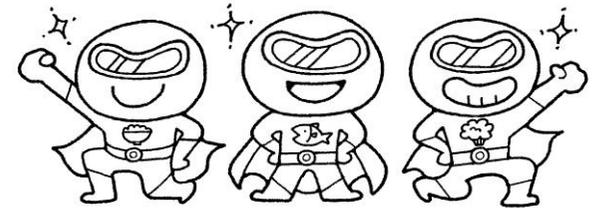
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



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。

しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。