

令和6年度

今月の給食目標

7 月学校給食予定献立表
暑さに負けない食事をしよう

曇野市北部学校給食センター

今月の給食目標					暑さに負けない食事をしよう												
日	曜	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	小		中		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	
					エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	kcal g g g	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	kcal g g g	主に身体を組織を作る		主に身体を調子を整える		主にエネルギーになる				
									たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
1	月	あじさいごはん	牛乳	◇ さばのみりん焼き ◇ もやしのあえもの ◇ かみなり汁	560 26.6 21.6 2.0	kcal g g g	675 30.8 24.4 2.6	kcal g g g	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり ごぼう だいこん えのき ながねぎ	こめ むらさきまい	ごまあぶら いりごま	西小5年欠食	みなさんの通学路などにも、きれいなあじさいが咲いているかな？あじさいをイメージした紫米いりごはんです。	
2	火	ほろ細うどん	牛乳	◇ ショーロンボー ◇ 夏白菜の昆布あえ ◇ 担々麺スープ	599 24.9 25.0 3.3	kcal g g g	773 30.9 31.9 4.3	kcal g g g	ショーロンボー ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん チンゲンサイ	はくさい きゅうり にんにく ながねぎ たまねぎ もやし	ほそうどん	ひまわりゆ ねりごま ごまあぶら		冬が旬のイメージがある白菜ですが、実は長野県は「夏白菜」の名産地なんですよ。	
3	水	ごはん	牛乳	◇ お星さまメンチカツ ◇ 短冊サラダ ◆きらきらもち ◇ 天の川スープ	609 20.0 17.7 2.7	kcal g g g	728 23.7 20.0 3.5	kcal g g g	メンチカツ かまぼこ うおめん	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	だいこん たまねぎ ながねぎ	きゅうり しめじ さとう きらきらもち	こめ こんにやく さとう きらきらもち	ひまわりゆ	★七夕献立★ 7/7は七夕です。織姫と彦星が会えるように、天の川スープを作ります。	
4	木	わかめごはん	牛乳	◇ ハンバーグ ◇ のりマヨサラダ ◇ ABCスープ	583 20.8 21.5 3.3	kcal g g g	722 24.5 25.5 3.9	kcal g g g	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ きざみのり	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	もやし セロリ はくさい	こめ さとう ABCマカロニ	ノンエッグマ ヨネーズ ひまわりゆ	西小3年欠食	東中の2年生、若垂祐希さんが家庭科の授業で立ててくれた献立です。詳しくは裏面へどうぞ！
5	金	ごはん (風さやか)	牛乳	◇ すりみチーズロール ◇ 福神漬けあえ ◇ 安曇野夏野菜カレー	669 22.3 25.3 2.6	kcal g g g	833 26.9 30.6 3.4	kcal g g g	すりみチーズ ロール ありがとん	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん カットトマト かぼちゃ	キャベツ きゅうり ふくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ	こめ	ひまわりゆ	★安曇野の日献立★ 三郷の「ありがとん」や地元野菜をたくさん使ったカレーを召し上げ。		
8	月	ごはん	牛乳	◇ タコライスの具(肉炒め) ◇ タコラスの具(野菜チーズ) ◇ もずくスープ ◆パインクレープ	624 23.6 22.9 2.2	kcal g g g	751 28.7 26.0 2.9	kcal g g g	ぶたにく ひよこめ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ ながねぎ	きゅうり しめじ しょうが だいこん えのき	こめ さとう でんぶ パインクレープ	ひまわりゆ	★郷土料理の日★ ごはんの上に具をのせて、沖縄の郷土料理「タコライス」にしてください。	
9	火	ごはん (特別栽培米)	牛乳	◇ スタミナ焼き肉 ◇ 納豆サラダ ◇スティック納豆(小袋) ◇ ひまわりのすまし汁	594 25.1 22.3 2.6	kcal g g g	680 29.6 19.5 3.2	kcal g g g	ぶたにく みそ かまぼこ なっとう なると	ぎゅうにゅう きざみのり	にら にんじん みつば	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えのき	しょうが しめじ だいこん えのき	こめ さとう	ごまあぶら	西小4の1欠食	★特別栽培米★ 安曇野で環境にやさしい方法で作られた、風味豊かなお米をめし上げ！
10	水	ごはん	牛乳	◇ いかのさらさ揚げ ◇ 糸寒天サラダ ◇ とうふのみそ汁	553 25.5 16.6 2.4	kcal g g g	680 29.6 19.5 3.2	kcal g g g	いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう いとかなてん わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり ながねぎ	きゅうり ながねぎ	こめ でんぶ こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ	いかに夏バテを防ぐタウリンという成分が含まれます。しょうがとカレー粉でスタミナ抜群の味つけです。	
11	木	バターパン	牛乳	◇ グリルチキン ◇ フレンチサラダ ◆ブラマンジェデザート ◇ ラタトゥイユ	586 29.9 21.6 2.3	kcal g g g	709 35.5 25.2 3.0	kcal g g g	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ カットトマト ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ にんにく たまねぎ なす ズッキーニ きいろパプリカ	きゅうり ながねぎ	バターパン さとう ブラマンジェ デザート	ひまわりゆ オリーブゆ	西小4の2欠食	★パ'リリッ'の応援献立★ 7月にオリンピックが開催される、フランスの献立です。がんばれ日本！
12	金	チキンライス	牛乳	◇ セルフオムライス ◇ パスタサラダ ◇トマトチャップ(小袋) ◇ オニオンスープ	554 22.2 19.5 3.0	kcal g g g	670 25.6 22.4 3.8	kcal g g g	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり きいろパプリカ たまねぎ しめじ	きゅうり しめじ	こめ さとう マカロニ	ひまわりゆ	北小3年欠食 西小こまくさ欠食	チキンライスにうすやきたまごをのせて、ケチャップをかけ、セルフオムライスにしてください。

※ 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、給食センターまで連絡してください。



安曇野市学校給食
Instagram



安曇野市北部
学校給食センター
ホームページ



16	火	ひ 冷やし 中華	牛乳	◇ 照り焼き風肉団子 ◇ 冷やし中華の具 ◇ すいか ◇ 冷やし中華のたれ(小袋)	小2こ 中3こ	566 kcal 23.4 g 19.4 g 3.4 g	709 kcal 28.6 g 23.6 g 4.2 g	にくだんご ローズハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし きゅうり スイカ	ちゅうかめん	いりごま		冷やし中華やすいかは、夏ならではの 献立ですね。暑い夏には冷たいめんが おいしいですね。
17	水	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げのねぎみそ炒め ◇ もやしのカレーナムル ◇ 五目汁		552 kcal 24.8 g 18.9 g 2.1 g	687 kcal 30.8 g 22.7 g 2.9 g	あつあげ ぶたにく みそ ローズハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	しめじ ながねぎ もやし きゅうり だいこん ごぼう ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん こんにゃく	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	東中 1、2年欠食 西中 1、2年欠食	ながのけんさん だいず あつあ つか 長野県産の大豆で作られた厚揚げを使 います。植物性のたんぱく質がたっぷり 含まれています。
18	木	ごはん	牛乳	◇ シルバーのパン粉焼き ◇ 梅香あえ ◇ かぼちゃのごまみそ汁		624 kcal 26.7 g 24.4 g 2.1 g	773 kcal 31.8 g 29.2 g 3.0 g	シルバー あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	パセリこ にんじん かぼちゃ	だいこん きゅうり うめ たまねぎ ながねぎ	ごはん パンこ	ノンエッグマ ヨネーズ いりごま ねりごま	東中 1、2年欠食 西中1年欠食	いん 旬のかぼちゃをコクのあるごまみそ汁 でいただきます。ほっくり甘くておい しですよ。
19	金	ごはん	牛乳	◇ 手作りミートグラタン ◇ カラフルサラダ ◇ コンソメスープ		570 kcal 21.8 g 20.7 g 2.3 g	708 kcal 26.7 g 25.2 g 3.1 g	ぶたひきにく ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	あかパブリカ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり セロリ ぎいるパブリカ しめじ	ごはん ペンネマカロニ さとう	ひまわりゆ オリーブゆ	北小全校欠食 東中全校欠食 西中1年欠食 堀中全校欠食	おな 給食センターの大きな釜で具をつく り、カップに入れてチーズをのせて焼 き上げます。お楽しみに。

夏休みの食事のポイント8カ条

な んでも食べて
夏バテ知らず

バランスのよい食事は、夏
バテ予防になります。

つ めたいものは
ほどほどに

冷たいものをとりすぎると、
おなかをこわします。

や たらとおやつは
食べないで

おやつを食べすぎは、食事
に影響します。

す ききらいを
克服しよう

好き嫌いのある子は、夏休
みに一つでも減らすようにし
ましょう。

【給食費納付のお願い】

口座引き落とし日
7月31日(水)

よろしく
お願いします

**7/4(木)は、穂高東中2年生 岩垂祐希さんが
家庭科の授業で考えてくれた献立です!!**

◇テーマ◇ バランスの良い献立	★岩垂さんのコメント★ 栄養バランスを良くするため、一つの食品群がた くさんにならないように、全体をみて、足りないところ を補いながら献立を立てました。頑張って立てて みたけど、やっぱり難しくて、苦戦しました。給食セ ンターの人は、こんなに難しい作業をしている なんて…感謝したいです。
わかめごはん 牛乳 ハンバーグ のりマヨサラダ ABCスープ	

給食センターより…
6つの食品群をバランスよく取り入れることのできた、すばらしい献立です!!
おかずもおもしろそう、ごはんが進みそうですよね♪

み どの仲間を
タツプリと

不足しがちな緑の仲間の野
菜をタツプリとろう。

の むなら牛乳
1日2本

家族みんなで牛乳を飲みま
しょう。

よく よくモリモリ
元気な子

元気に運動して、しっかり
食べましょう。

じ かんをきめて
1日3食

夏休みになると1日の食生
活が乱れがちです。朝・昼・
夕の食事は時間を決めてとり
ましょう。

バランスのとれた食事 思い出してみてね

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べることに
よって、からだをつくったり、元気に活動したり
することができます。食べ物にはいろいろな
栄養成分が含まれています。バランスよく
食べることが大切なのです。夏休み中は、
とくに気をつけましょう。

夏休み中、
必ず毎日食べよう!

色のこい野菜 乳製品 豆製品



夏休み中も牛乳を!

牛乳1本には、こんなに
多くの食べ物と同じくらい
の栄養が含まれています。

卵1個分の
たん白質

いわず4匹分の
カルシウム

ピーマン100g分の
ビタミンA

枝豆200g分の
ビタミンB2