



令和6年度 7月

こんだてカレンダー



安曇野市南部学校給食センター

	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		欠食 お知らせ	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					
				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		食塩相当量 g					
1月	五目 ごはん		わらさの照り焼き のり酢あえ 豚汁★	鶏肉 油揚げ わらさ 豚肉 みそ	牛乳 きざみのり	人参 小松菜	たけのこ しいたけ 枝豆 もやし きゅうり ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく		小	612 32.5 23.2 3.0	中	760 40.0 27.9 3.8	★ 先生おすすめ 給食	今年度も先生方の「おすすめ給食」を募集しました。 楽しみにしていてください。 ★のマークがつきます。	
2火	コッペパン		ラタトゥイユ☆ フルーツポンチ★ コンスープ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	トマト 赤パプリカ 人参 チンゲン菜	たまねぎ なす ズッキーニ 黄パプリカ いちご みかん♪♪♪ 漬け パイ♪♪♪ 漬け しめじ とうもろこし	コッペパン サイダーゼリー カラフル白玉	オリーブ油	小	638 23.2 19.8 2.6	中	801 28.6 23.4 3.7	★ 先生おすすめ 給食		
3水	中華めん		魚とポテトのカレー揚げ 枝豆入りおひたし☆ しょうゆスープ	マンダイ ささみ 豚肉 なると	牛乳	人参	キャベツ 枝豆 きゅうり たまねぎ もやし 長ねぎ	中華めん でんぶん 米粉 クシ型ポテト さとう	ごま油 油	小	678 29.7 26.9 3.5	中	873 37.1 32.8 4.5		安曇野市ホームページに献立表を掲載しています。	
4木	ごはん		和風おろしハンバーグ じゃこあえ かぼちゃのみそ汁 冷凍みかん★	ハンバーグ かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 しらす干し	人参 かぼちゃ	大根 レモン汁 キャベツ きゅうり えのき 白菜 長ねぎ 冷凍みかん	ごはん さとう でんぶん	油	小	612 25.5 20.0 2.4	中	749 30.1 23.8 3.0	★ 先生おすすめ 給食	先生おすすめ給食のおすすめポイントや、先生からのメッセージを毎日学校へお届けする「きゅうしょくゆうびん」に掲載します。	
5金	ごはん (風さやか)		ビビンバの真 (肉みそ炒め) ビビンバの真 (ナムル) ごまキムチ汁	豚肉 みそ 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	ぜんまい もやし きゅうり 白菜 白菜キムチ漬け	ごはん さとう	油 ごま油 白ねりごま	小	586 26.9 21.9 2.0	中	731 33.2 26.5 2.7	豊科南中1年 欠食	 熱中症に ならないために…… こまめに水分補給を するイラスト	
8月	ゆかり ごはん		星型メンチカツ こんにゃくサラダ 天の川汁 セタデザート	メンチカツ ハム 鶏肉 かまぼこ 星なると 魚めん	牛乳	赤しそ 人参	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ 長ねぎ	ごはん こんにゃく セタデザート (ゼリー)	油	小	631 25.7 20.9 3.5	中	772 30.8 24.6 4.1	七夕献立		
9火	フルーツパン		鶏肉のチリソース グリーンサラダ 白菜とポテトのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	ドライアップル ドライパイン レーズン 長ねぎ きゅうり キャベツ セロリー たまねぎ 白菜	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	バター ごま油 油	小	645 27.8 27.4 2.7	中	809 34.2 33.4 3.6	豊科南中2年 三郷中2年 欠食		
10水	ごはん		マーボーなす☆ パンサンスー サンラータン	豚ひき肉 みそ ハム 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 粉寒天	にら チンゲン菜	長ねぎ たまねぎ なす きゅうり キャベツ とうもろこし しいたけ	ごはん さとう マロニー でんぶん	油 ごま油	小	594 29.2 21.8 2.6	中	741 35.6 26.0 3.5	豊科南中2年 三郷中1,2年 欠食		地元の夏野菜がおいしい季節がやってきました。旬の食材を使った献立や、夏のおすすめ献立には☆のマークがつきます。
11木	ごはん		しいらのレモンソース☆ 切干大根のサラダ 肉団子スープ	しいら 肉団子	牛乳	人参 にら	レモン汁 切干大根 きゅうり もやし キャベツ たまねぎ 白菜 たけのこ	ごはん でんぶん さとう	油 ごま油	小	620 25.5 22.2 2.6	中	772 31.3 26.4 3.2	豊科南中2年 欠食		
12金	ごはん (風さやか)		豚肉のしょうが焼き もやしのごまあえ ミニトマト(2個) じゃがいもと油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 粉寒天	人参 ミニトマト	もやし きゅうり たまねぎ 長ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	白すりごま 白ねりごま	小	612 26.4 23.9 1.8	中	762 32.7 28.4 2.4	安曇野市学校給食センターのインスタグラムにも行事食や調理の様子をアップしています。おうちの方と見てみてください。		
16火	ごはん		ゴーヤチャンプルー☆ 大根ときゅうりのウサチ(あえ物) わんたんスープ 夏小夏	豚肉 厚揚げ 卵 鶏ひき肉 なると	牛乳	人参	もやし ゴーヤ 大根 きゅうり たまねぎ たけのこ 長ねぎ 夏小夏 (かんきつ)	ごはん さとう わんたん	油 ごま油	小	585 25.1 19.7 2.5	中	721 30.8 23.4 3.1	沖縄献立	暑い地域の料理で暑さに負けない体を作りましょう。「ウサチ」は沖縄の言葉で「あえ物」のことです。	

	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		【栄養価】 たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	欠食 お知らせ	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						
				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					
17 水	細うどん		和風梅チキン きゅうりの甘酢漬 ^{あまじつ} け ^{づけ} ✿ きつねうどん ^{じゅう} 汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 きさみのり	人参 小松菜	梅 きゅうり キャベツ 大根 しいたけ たまねぎ 長ねぎ	細うどん 米粉 でんぷん さとう	油	小 610 30.4 20.8 2.7	中 782 38.1 24.8 3.5	土用献立 三郷中1年 欠食	土用の丑の日 季節の変わり目をさす「土用」には「う」のつく食材を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。	
18 木	ごはん (特別栽培米)		ごまブロッコリー すいか✿ 夏野菜カレー✿	豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 かぼちゃ トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし すいか たまねぎ ズッキーニ なす	ごはん	白いりごま 油	小 610 22.8 19.8 2.2	中 751 27.6 23.3 2.7	安曇野の日 献立	安曇野の日 市内で作られたお米や夏野菜がたっぷりの献立です。地域の食材を味わいましょう。	
19 金	ごはん		かじきのみそマヨ焼き 焼き豚 ^{ぎん} サラダ コーンとレタスのスープ	かじき みそ 焼豚	牛乳	人参	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし レタス	ごはん さとう	ノイック マヨネーズ 油	小 602 30.2 22.0 2.9	中 744 36.0 25.8 3.6	豊科南小 欠食		
22 月	ごはん		コンコンコロッケ ゆかりあえ 夏野菜のみそ汁✿ ^{なつやさいのみそじゅう} ぶどうゼリー ^{ぶどうゼリー} 	油揚げ 豚ひき肉 みそ こうや豆腐	牛乳 アガー	赤しそ 人参 ささげ	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ ぶどうジュース	ごはん じゃがいも さとう	油	小 715 30.9 28.6 2.1		豊科南小 豊科南中 三郷中 欠食	コンコンコロッケ パン粉の衣の代わりに、きつねの好物の「油揚げ」にコロッケのタネをつめて作る焼きコロッケです。	

◇ 献立は都合により変更することがあります。◇ 主食の麺類は、そば粉の取り扱いがある工場で製造しています。



給食センター紹介 どうやって給食をつくっているのかな？

☆ 夏ばてを防ぐ食事のポイント

- 1. 偏った食事をしない**
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 2. ビタミンB群、Cを多く**
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。
- 3. 冷たいものを食べすぎない**
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



☆ 夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」



夜更かしをして朝寝坊を続いていると、目の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。夏休みを元気に過ごすためにも、早起き・早寝・朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。

©少年写真新聞社2024



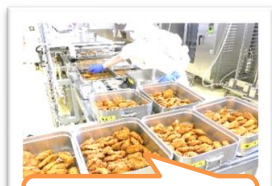
返ってきた食缶や食器を洗うことも大切なお仕事。



野菜は3つの水槽で、葉ものも一枚一枚洗います。



汁ものや煮物は大きなお釜で作ります。



焼き料理や揚げ料理は、何回も温度を確認します。

「おいしくなあれ」と心を込めて作っています。しっかり食べて体も心も大きくなあれ！



「朝ベジ」ですてきな一日をスタート！



水分やビタミンがたっぷり！
ぜひ夏野菜を食べましょう

あづみのFM
お聞きください

お昼の番組で、安曇野市内の学校給食の献立やおたよりを紹介しています。



今月の給食費
口座引落日

1日(月)
31日(金)



ご協力をお願いします

