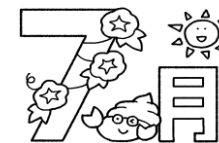


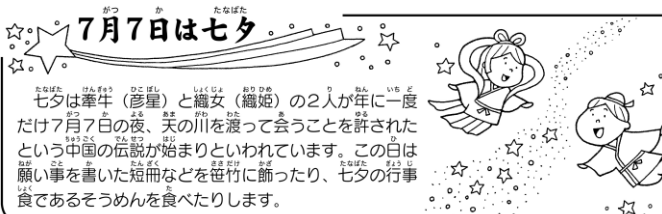
1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	冷やし中華めん★小麦	ごはん / 牛乳
ささみのレモンソース	ささみの塩こうじ焼き	牛乳	さめの竜田揚げ
1 鶏ささみ 小50g	1 さわら 小50g	冷やし中華の具	1 もうがざめ 小50g
1 鶏ささみ 中60g	1 さわら 中60g	4 きゅうり 15	1 もうがざめ 中70g
天然塩 0.1	塩麹 4	4 もやし 25	4 にんにく 0.2
白こしょう 0.01		3 にんじん 8	4 しょうが 0.2
酒 1	糸かまサラダ	4 キャベツ 15	酒 1
5 かたくり粉 2	4 キャベツ 15	5 ごま油 1.2	こいくちしょうゆ 2
5 米粉 2	4 きゅうり 8	1 ロースハム 18	みりん 1
6 ひまわり油 (揚げ油) 5	3 にんじん 5	1 ★ほそ切りたまご 15	5 米粉 2
4 レモン果汁 1.3	1 糸かまぼこ 10	冷やし中華スープ 小50g	5 かたくり粉 3
酢 1.3	4 切干しだいこん 3	冷やし中華スープ 中60g	6 ひまわり油 (揚げ油) 5.5
三温糖 2.5	6 ひまわり油 1		
うすくちしょうゆ 2.5	うすくちしょうゆ 1		
	酢 1.5	おやき (野沢菜)	いかくんサラダ
かおり和え	5 三温糖 0.3	5 おやき (野沢菜) ★小麦 小50g	4 キャベツ 25
4 きゅうり 10	天然塩 0.05	5 おやき (野沢菜) ★小麦 中85g	4 きゅうり 10
3 にんじん 4	実だくさんスープ		3 にんじん 6
4 キャベツ 28	6 ひまわり油 0.5	フルーツポンチ	4 セロリー 4
4 千切りだいこん漬 8	4 にんにく 0.5	4 みかんシロップ漬け 15	1 いかくん 4
うすくちしょうゆ 0.5	1 ベーコン 8	4 パインシロップ漬け 15	酢 1.5
6 白いりごま 1.1	4 玉ねぎ 15	4 ももシロップ漬け 15	6 ひまわり油 0.5
	3 にんじん 8	5 カットセリー (ソーダ) 20	5 三温糖 0.4
油揚げのみそ汁	5 じゃがいも 25	4 ブルーベリー 3	うすくちしょうゆ 1
1 煮干しだし 2.5	1 大豆 (乾) 4.5		
4 油揚げ 8	4 しめじ 6		
4 玉ねぎ 25	チキンピリオン 3		
3 にんじん 10	酒 1		
4 えのきたけ 10	天然塩 0.3		
4 ねぎ 5	白こしょう 0.01		
1 常念みそ 7	うすくちしょうゆ 2.5		
	3 チンゲンサイ 7		
給食のお米は安曇野産のコシヒカリと風さやかを、JAあづみさんより届けていただいています。全国的にコメ不足が話題の今、地元のおいしいお米が食べられるのは、とても幸せなことですね。	中学校では7月、噛むことについて生徒会活動を行うということで、よく噛める食材にはのマークを付けました。6月に引き続き、よく噛んで、おいしく健康に食べましょう。	ブルーベリーの濃い紫色にはアントシアニンという栄養が含まれ、このアントシアニンは、夏の強い日差しに負けない体を作ってくれます。安曇野産のおいしいブルーベリーをぜひお楽しみに。	さめは、実はちくわやはんぺんの原料として、私たちの生活に欠かせない魚のひとつです。たんぱく質たっぷりのサメを食べれば、サメのように強くなれるかも!?
574kcal 27.3g 17.6g 285mg 2.0g	568kcal 27.3g 17.6g 285mg 2.0g	638kcal 24.5g 16.8g 291mg 3.2g	607kcal 24.3g 21.6g 341mg 2.1g
724kcal 32.2g 20.6g 335mg 2.4g	720kcal 32.4g 19.9g 302mg 2.5g	828kcal 30.7g 19.4g 311mg 3.9g	747kcal 28.8g 25.4g 370mg 2.6g



あつ 暑さに負けない からだをつくろう!

夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてとい
います。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなっ
て食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状
態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、
胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させる
といわれています。冷たいもののとりすぎに気を
つけましょう。

しっかり睡眠をとろう



朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!



赤の食品	緑の食品	黄の食品	黒の食品
魚、肉、卵、豆、豆製品など	色の濃い野菜	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと (たんぱく質)
牛乳、乳製品、小魚、海藻など	その他の野菜、果物	油、バター、マヨネーズなど	主にエネルギーのもと、(炭水化物)
主に体をつくる (たんぱく質)			
主に体をつくる (無機質、カルシウムなど)			
1群	2群	3群	4群
5群	6群		



7日(月)七夕献立	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	好きなところは？
ごはん / 牛乳	コッペパン★小麦★乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	発芽玄米ごはん / 牛乳	
鶏肉の照り焼き	牛乳	プルコギ炒め	ホキフライ	夏野菜カレー	
1 鶏もも肉 小150g	ツナマヨオムレツ	1 豚もも肉 45	1 ホキ 小150g	6 ひまわり油 1	きみはほくが 苦手なんだって？
1 鶏もも肉 中70g	1 ツナマヨオムレツ ★卵 小150g	1.2 うすくちしょうゆ 1.2	1 ホキ 中70g	4 しょうが 0.5	
4 おろししょうが 0.5	1 ツナマヨオムレツ ★卵 中60g	1 本みりん 1	食塩 0.1	4 にんにく 0.5	
こいくちしょうゆ 3		1.5 酒 1.5	白こしょう 0.01	1 豚もも肉 35	
本みりん 2.5	コーンサラダ	4 おろししょうが 0.75	5 薄力粉 ★小麦 5	1 カレー粉 0.2	
5 三温糖 1	4 ホールコーン 10	6 ごま油 1	5 パン粉(乾燥)★小麦 8	1 赤ワイン 1.5	
酒 1	4 キャベツ 25	4 にんにく 0.5	6 ひまわり油(揚げ油) 5	4 玉ねぎ 35	
ウィンナーと野菜のソテー	3 にんじん 4	4 玉ねぎ 15	6 ノンエックタルタルソース 1袋	3 にんじん 10	
6 ひまわり油 0.6	3 酢 2	3 にら 6	おかか和え	5 じゃがいも 20	
1 ウィンナー 10	1 うすくちしょうゆ 1	5 こいくちしょうゆ 2	4 キャベツ 35	4 スズキーニ 10	
3 にんじん 5	2 三温糖 2	2 トウバンジャン 0.1	4 きゅうり 10	4 なす 15	
4 玉ねぎ 15	5 天然塩 0.15	2 粉寒天 0.5	3 にんじん 5	3 トマト 10	
4 もやし 25	6 ひまわり油 0.8	もやしのナムル	1 かつお節 0.6	3 トマトケチャップ 3	
4 ホールコーン 8	かぼちゃのポタージュ	4 もやし 40	うすくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 0.5	
3 青ピーマン 3	6 有塩バター ★乳 1	4 きゅうり 8	天然塩 0.05	3 中濃ソース 1.5	
うすくちしょうゆ 1	4 玉ねぎ 25	3 にんじん 5	玉ねぎのみそ汁	3 かぼちゃ 15	
天然塩 0.1	3 にんじん 8	6 ごま油 1	4 玉ねぎ 35	4 カレールウ ★小麦 4	
黒こしょう 0.01	3 かぼちゃ 15	5 三温糖 0.2	3 にんじん 8	4 カレールウ(甘口) ★小麦 4	
2 粉寒天 0.5	3 かぼちゃペースト 10	6 うすくちしょうゆ 2.4	4 えのきたけ 10	3 米粉カレールウ 3	
星かまぼこのすまし汁	4 コーンペースト 10	6 白いりごま 1.2	1 木綿豆腐 15		
かつおだし 2.5	チキンフイヨン 3	トックスープ	2 カットわかめ 0.25		
4 えのきたけ 10	5 米粉 4	1 鶏むね肉 8	1 常念みそ 7		
4 玉ねぎ 30	2 牛乳 ★乳 40	酒 1	煮干しだし 2.5		
3 にんじん 8	コンソメ 1.1	4 干し椎茸 0.5			
1 星かまぼこ 6	天然塩 0.2	4 ぶなしめじ 8			
うすくちしょうゆ 4	白こしょう 0.02	4 玉ねぎ 15			
本みりん 1	乾燥パセリ 0.02	3 にんじん 5			
天然塩 0.1		5 トック 20			
オクラ 3		チキンフイヨン 3			
手作り七夕ゼリー	パンを食べるときは、かぶりつかず、ひと口分ずつちぎって食べましょう。ポタージュをつけたり、オムレツやサラダと一緒に食べると、ジャムなしでもおいしく食べられます。	天然塩 0.15	夏のみそ汁は、汗で流れ出る水分・塩分・ミネラル補給にぴったりです。また、冷たいアイスやジュース、エアコンで冷えすぎた体を温めてくれる効果もあります。夏こそ、みそ汁を飲みましょう！	夏野菜カレーは、ふだんとは具材が違う特別なカレーです。さて、どんな夏野菜が入っているでしょうか？食べながら探してみてくださいね。	
5 ナタデココ 10		白こしょう 0.02			
5 寒天ゼリー粉(マスカット) 8.3		うすくちしょうゆ 4			
水 42		★たまご 15			
ゼリーカップ(60cc) 1こ		ねぎ 4			
紙スプーン 1本					
608kcal 23.8g 19.3g 259mg 2.0g	597kcal 22.1g 20.3g 368mg 2.0g	606kcal 27.7g 17.6g 290mg 2.0g	623kcal 23.8g 24.4g 295mg 2.1g	606kcal 23.2g 14.2g 286mg 1.9g	
756kcal 29.6g 23.6g 268mg 2.5g	736kcal 26.3g 23.7g 413mg 2.7g	751kcal 33.9g 20.8g 307mg 2.6g	770kcal 30.2g 27.0g 318mg 2.6g	747kcal 28.4g 16.0g 306mg 2.4g	

上段小学生下段中学生の平均値です。
左から、エネルギー・たんぱく質
脂質・カルシウム・食塩相当量です。
食品の左側の数字は食品を6群に分類
したものです。食品の右側の数字は
小学生1人分の分量です。

献立表の見方

赤の食品

血肉骨をつくる

魚、肉、卵
豆、豆製品
など主に体をつくる
(たんぱく質)牛乳・乳製品
小魚・海藻
など主に体をつくる
無機質
(カルシウムなど)

1群

2群

緑の食品

体の調子を整える

色の濃い野菜

その他の野菜
果物

3群

4群

黄の食品

熱や力になる

米、パン
めん類、
いも類など主にエネルギーのもと
(炭水化物)油、バター
マヨネーズ
など主にエネルギーのもと、
(脂質)

5群

6群

