

今日の給食目標										暑さに負けない食事をしよう									
日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食 お知らせ	給食センターより				
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校							
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)							
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実										
1火	背割り コッパ パン	牛乳	ウインナー(2本) フルーツポンチ★ 野菜たっぷりコンスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳 こんにゃく寒天	人参 チンゲン菜	いちご みかんシロップ漬け パインシロップ漬け たまねぎ しめじ とうもろこし	背割りコッパパン さとう ぶどうゼリー カラフルボール (白玉)	安曇野の 夏秋いちごを 使います！	658 24.3 21.8 3.0	kcal g g g	834 29.9 26.2 4.1	kcal g g g	★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。きゅうしよくゆうびんで紹介します。楽しみにしていてください。先生おすすめ給食には★のマークがつきます。				
2水	スパゲッティ	牛乳	ポテトカップの野菜グラタン フレンチサラダ ミートソース	豚ひき肉	牛乳	トマト	キャベツ 紫キャベツ きゅうり 黄パプリカ とうもろこし セロリ たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ ポテトカップの 野菜グラタン さとう でんぷん	油	675 25.6 26.1 2.4	kcal g g g	893 32.6 33.3 3.2	kcal g g g		安曇野市ホームページに 献立表や栄養士おすすめ レシピを掲載しています。				
3木	ごはん (風さやか)	牛乳	厚揚げのチリソース 枝豆サラダ こんにゃく担々麺スープ	厚揚げ ハム 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ	牛乳	トマト 人参	キャベツ 枝豆 きゅうり たまねぎ 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん こんにゃく 麺	油 ごま油 白すりごま 白ねりごま	606 27.4 24.4 2.0	kcal g g g	765 34.3 29.9 2.6	kcal g g g		こんにゃく担々麺スープ 暑い夏でも食欲がわくごまみそと、こんにゃくでできた麺でツルつと食べやすい新メニューです。お楽しみに。				
4金	ごはん	牛乳	鶏肉のりんごソース じゃがいもとしらすのサラダ キムチ汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 しらす干し	人参 チンゲン菜	たまねぎ りんご レモン汁 紫たまねぎ きゅうり えのき 大根 ごぼう 白菜キムチ漬け 白菜	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	油	600 28.9 23.8 2.8	kcal g g g	749 35.6 28.5 3.6	kcal g g g	三郷小 6年 豊科南中 1年 欠食	きゅうりマーク は旬やおすすめの 食材を使った 献立です。				
7月	わかめ ごはん	牛乳	マンダイの竜田揚げ 羽衣こんにゃくサラダ 織姫と彦星の天の川汁 七タパインゼリー	マンダイ 糸かまぼこ 細かまぼこ 星型かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 オクラ	キャベツ 紫キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ	ごはん でんぷん 米粉 こんにゃく さとう パインゼリー	油	603 24.5 20.0 3.2	kcal g g g	746 29.9 23.6 4.2	kcal g g g		七タの文化 彦星と織姫が年に一度だけ7月7日に会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われている。こんにゃくや糸かまぼこを使って七タをイメージしました★				
8火	まる 丸パン	牛乳	ラタトゥイユ ツナコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ(豆乳)	ウインナー ツナ 鶏肉 豆乳	牛乳	トマト 赤パプリカ 人参 かぼちゃ チンゲン菜	たまねぎ なす ズッキーニ 黄パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし	丸パン 米粉	オリーブ油	626 25.6 23.7 2.9	kcal g g g	784 31.4 28.7 4.0	kcal g g g	豊科南中 2年 三郷中 2年 欠食	夏野菜たっぷりラタトゥイユ 地域でとれたたまねぎ、なす、ズッキーニを使う予定です。ラタトゥイユはフランスの郷土料理の一つです。				
9水	ごはん	牛乳	バスフィッシュのにんじんマヨ焼き 磯香あえ 豚汁	バスフィッシュ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 きざみのり	人参	白菜 きゅうり もやし 枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん さとう こんにゃく さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	610 30.9 22.0 2.0	kcal g g g	760 38.1 26.4 2.3	kcal g g g	豊科南中 2年 三郷中 欠食	バスフィッシュ 珍しい名前の魚ですが、白身の淡水魚でやわらかく食べやすい魚です。にんじんマヨをかけて焼きまします。オレンジ色は元気がでますよ。				
10木	ごはん (風さやか)	牛乳	あんかけたまご焼き 大根のナムル マーボーどうふ汁	オムレツ 豚ひき肉 鶏ひき肉 絞豆腐 みそ	牛乳 わかめ	赤パプリカ 人参 にら	たまねぎ もやし 大根 きゅうり 白菜キムチ漬け たけのこ	ごはん さとう でんぷん	ごま油	603 24.7 19.6 3.2	kcal g g g	750 30.0 22.8 4.1	kcal g g g	豊科南中 2年欠食	「朝ページ」で おてきな一日をスタート！				
11金	ごはん	牛乳	すいか ハムとキャベツのマリネ 夏野菜カレー	ハム 豚肉	牛乳	人参 赤パプリカ かぼちゃ トマト	すいか キャベツ きゅうり レモン汁 たまねぎ ズッキーニ なす	ごはん さとう	油	607 22.1 20.3 2.1	kcal g g g	748 26.6 24.1 2.7	kcal g g g		夏野菜とスイカで水分補給 水分たっぷりの夏野菜やスイカは水分補給にもおすすめです。夏野菜カレーには地域の旬の夏野菜を使う予定です。				
14月	キムタク ごはん ★	牛乳	焼きぎょうざ(小2個、中3個) まめっこサラダ サンラータン	ベーコン 地粉餃子 大豆 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	チンゲン菜	白菜キムチ漬け つぼ漬け きゅうり キャベツ 枝豆 たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま油	559 27.1 20.6 3.5	kcal g g g	712 33.7 25.4 4.6	kcal g g g	★先生 おすすめ 給食	キムタクごはん キムタクごはんは塩尻市の給食から生まれた献立です。キムチのピリ辛と甘辛いつぼ漬けの味でごはんがもりもり食べられます。				

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食 お知らせ	給食センターより
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・糧実						
15 火	ごはん	牛乳	モウカザメとポテのカレー揚げ 海藻サラダ 夏野菜と厚揚げのみそ汁	モウカザメ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	ささげ	大根 きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	ごはん でんぱん 米粉 クシ型ポテト さとう	油	605 25.1 20.7 2.5	kcal g g g	754 30.4 24.5 3.2	kcal g g g		給食センターホームページ ご覧ください 安曇野市南部学校給食センター で検索してください。
16 水	太うどん	牛乳	鶏肉の梅ソース きゅうりのピリ辛漬 五目うどん汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 さざみのり	人参	ねり梅 きゅうり キャベツ 大根 しいたけ たまねぎ 白菜 長ねぎ	太うどん でんぱん 米粉 さとう	ごま油	614 31.0 24.7 2.8	kcal g g g	783 38.9 29.8 3.5	kcal g g g	土用丑の日 献立	土用丑の日献立 土用には「う」のつく食べ物を食べると体によいと言われています。「う」どん、「う」め、きゅう「う」りで夏を乗り切りましょう。
17 木	ごはん (風さやか)	牛乳	わさびコロッケ 鉄火なす かみなり汁 ミニトマト(2個)	豚ひき肉 みそ 絞豆腐	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ 小松菜 ミニトマト	たまねぎ なす 大根 ごぼう	ごはん わさびコロッケ さとう こんにゃく	油 ごま油	620 22.5 21.1 2.2	kcal g g g	779 27.6 25.3 2.7	kcal g g g	安曇野の日 献立	安曇野の日 地元風さやか、わさびコロッケ(じゃがいも、わさび、たまねぎ)、豚肉、豆腐、みそ、たまねぎ、なすを使用する予定です。
18 金	ごはん	牛乳	焼肉丼の具 ほたてと大根のサラダ 春雨たまごスープ	豚肉 みそ ほたて なると 卵	牛乳 粉寒天	人参	たまねぎ キャベツ もやし 大根 きゅうり レタス	ごはん さとう でんぱん マロニー	油	595 26.5 20.5 2.2	kcal g g g	741 32.7 24.2 2.9	kcal g g g	豊科南小 欠食	 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!
22 火	カレー ピラフ	牛乳	チーズ蒸しパン トマトときゅうりのツナサラダ 肉だんごスープ	ウィンナー ツナ 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵	牛乳 星チーズ	人参 トマト にら	たまねぎ 枝豆 とうもろこし きゅうり しめじ 白菜 たけのこ	ごはん 蒸しパンミックス でんぱん	油	575 24.1 21.0 2.5	kcal g g g	705 29.3 24.9 3.1	kcal g g g	豊科南小 三郷中 欠食	暑さに負けない体を作ろう 1学期最後の給食は食欲が増すカレー味や、水分補給にもつながるトマトときゅうりで暑い日でもしっかり食べられる献立にしました。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵・乳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。

※ 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センターまで連絡してください。



あつ なつ げんき す
暑い夏を 元気に過ごそう

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



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、多くなっていますか? 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。



栄養教諭げんきレンジャー(長野県栄養教諭・学校栄養職員部会キャラクター)

給食レシピ紹介

キムタクごはん

ピリ辛味は食欲を増進させてくれます!

材料	4人分	作り方
ごはん	4人分	1.ごはんはふつくと炊いておく。豚肉は1cm幅、ねぎは小口切りかみじん切りにしておく。
油	適量	2.フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら
豚肉(ベーコン)	60g	キムチ漬け、つぼ漬け、ねぎを入れさらに炒める。
キムチ漬け	40g	3.仕上げに香りづけにしょうゆを入れる。
つぼ漬け	40g	4.ごはんに炒めた具を混ぜて出来上がり。
ねぎ	20g	
しょうゆ	小さじ1/2	

★豚肉はベーコンにかえても おいしいです。
★「たくあん」より「つぼ漬け」が合います。(甘い)
★キムチ漬けの野菜の大きさによっては、刻んで使いましょう。



なつやすみに
つくってみてね!



ほかのレシピや給食調理の様子もご覧ください



安曇野市
学校栄養士会
(レシピ集)



南部センター
調理の様子
(動画)

2学期も安心安全な給食をとけます!



今月の給食費
口座引落日
7月31日
(木)

ご協力をお願いします