



今月の給食目標				規則正しい食事をしよう											
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		さ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			
				たんばく質 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) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんばく質(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						
25 火	ミルク ロール パン	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ ウィンナーとポテトのスープ 	豚ひき肉 大豆 いんげんまめ ウィンナー	牛乳	赤パブリカ 人参 チンゲン菜	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 黄パブリカ とうもろこし	ミルクロールパン さとう じゃがいも	油	636 26.4 25.3 3.1	kcal g g g	796 32.8 30.8 4.1	kcal g g g	とうもろこしマーク は旬やおすすめの 食材を使った 献立です。 	
26 水	のぎわな 野沢菜 ごはん	牛乳	わさびコロツケ 鉄火なす  はるさめ 春雨すまし汁  きよほう 巨峰ゼリー	豚肉 みそ かまぼこ	牛乳	野沢菜茶漬 人参 ピーマン	たまねぎ なす 大根 白菜 長ねぎ	安曇野産米 わさびコロツケ さとう マロニー 巨峰ゼリー	油	646 22.1 19.1 2.8	kcal g g g	793 27.0 22.6 3.6	kcal g g g	安曇野の日 献立 鉄火なすは長野県の郷土料理です。なすやピーマンを油でいため、信州みそやさとうで甘辛く味付けした料理です。安曇野産のなすやピーマンを使う予定です。	
27 木	ごはん (風さやか)	牛乳	さばのみそ煮★ えだまめ 枝豆ともやしのおひたし  かきたま汁 	さば みそ ささみ 豆腐 なると 卵	牛乳	人参 小松菜	生姜 もやし 枝豆 きゅうり たまねぎ えのき	安曇野産米 さとう でんぱん	油	650 29.8 26.7 2.6	kcal g g g	812 36.8 32.5 3.3	kcal g g g	★先生 おすすめ 給食 豊科南中 1.2年欠食 ★先生からのおすすめポイントです さばのみそ煮はとにかくご飯に合う。ご飯のbest friend。魚のおいしさを感じることができます！	
28 金	ごはん	牛乳	ブロッコリーとコーンのサラダ  りんご  ハヤシソース  ごはんにかけて たべましょう	ツナ 豚肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	キャベツ りんご たまねぎ エリンギ しめじ 枝豆	安曇野産米 さとう	油	612 23.9 21.4 2.0	kcal g g g	770 29.2 25.6 2.4	kcal g g g	豊科南中 2年欠食 ハヤシソースは薄切りにした牛肉とたまねぎをデミグラスソースで煮たものをごはんにかけての料理です。給食では牛肉のかわりに豚肉を使って作ります。	
31 月	わかめ ごはん	牛乳	チキン南蛮  小袋ノエッグ  タルソース なつとう 納豆サラダ  みそ汁  鶏肉にノエッグ  タルソースを かけてたべましょう	鶏肉 ひきわり納豆 油揚げ みそ	牛乳 わかめ きざみのり	人参 いんげん	キャベツ 大根 きゅうり 白菜	安曇野産米 米粉 でんぱん さとう じゃがいも	油 ノエッグ  タルソース	681 26.5 30.8 3.1	kcal g g g	843 32.2 36.4 4.0	kcal g g g	三郷中2年生 家庭科献立 豊科南中 2年欠食 油で揚げた肉や魚などにねぎや唐辛子の入った甘酢を絡めた料理を「南蛮漬け」といいます。鶏肉を県産の米粉を使って香ばしく揚げて作ります。	

※ 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。

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによつて体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気にすごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



水分補給で

熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとみましょう。

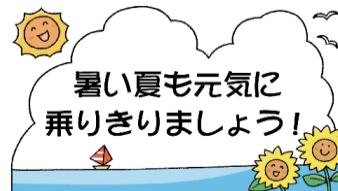


めん料理は 具たくさんにしよう



めんだけでは、たんばく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう！



今月の給食費 口座引落日

ご協力をお願い
します





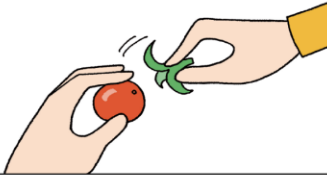
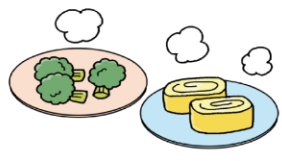
食育だより

夏休みは、普段できないさまざまな体験ができる貴重な機会です。そこで、家族や自分のための弁当づくりに取り組んでみませんか？ 衛生面に気をつけて、彩りや栄養、味のバランスを考えてつくってみましょう。



夏場は特に衛生面に気をつけよう 弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

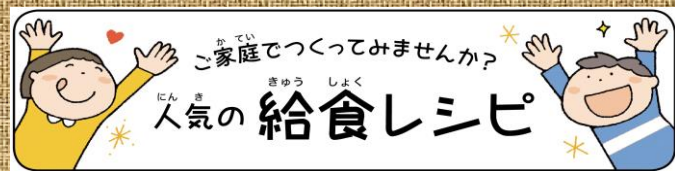
おかずはしっかり火を通す  菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。	濃いめの味つけにする  砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。	抗菌効果のある食材を使う  殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。
生野菜の扱いに気をつける  レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。	汁気を切ってから詰める  余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。	料理が冷めてからふたをする  温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。

見て美しい！ 食べておいしい！ 彩りおかず

弁当は、彩りを考えて、おかずを決めると、おいしいそうな見た目になります。



赤	緑	黄・白	茶・黒
ミニトマト	ゆでブロッコリー	とうもろこしのミートボール	しいたけのバター焼き
焼きパプリカ	さやいんげんのごまあえ	粉ふきいも	ひじきの煮物
にんじんサラダ	青菜のおひたし	かぼちゃの煮物	煮豆



※分量は小学校中学年二人と大人二人の分量です。

主菜 チリコンカン

材料名	分量（4人分）	【作り方】
油	小さじ1	①たまねぎはみじん切りにする。
おろしにんにく	小さじ1/2	②フライパンに油を温め、おろしにんにく、豚ひき肉を入れて炒める。
豚ひき肉	150g	③たまねぎを加えてさらに炒める。
たまねぎ	中1/2個	④ミックスビーンズを入れ、★の調味料を加え煮込んでできあがり。
ミックスビーンズ	100g	
チリパウダー	小さじ1/4	
ソース	小さじ1	
ケチャップ	大さじ5	
★ トマトピューレ	大さじ1	※給食で使っているミックスビーンズは加熱された大豆、金時豆、手亡豆が入っているものです。豆は1種類だけでもおいしく作れます。
さとう	小さじ1	
赤ワイン	小さじ1	
塩	少々	



主菜 鶏肉の梅ソース

材料名	分量（4人分）	【作り方】
鶏もも肉（50gくらい）	4切	①鶏もも肉の皮目に片栗粉と米粉（どちらかでもOK）をまぶす。
片栗粉	大さじ1	②フライパンに油（分量外）を温め、鶏肉を皮目からきつね色に焼く。
米粉	大さじ1	オープン200度で火が通るまで焼いてもよい。
しょうゆ	小さじ1/2	③★の調味料を焦げないように弱火で煮たてる。
★ さとう	大さじ1	④②に③をかけてできあがり。
みりん	大さじ1と1/2	
練り梅	15g	



副菜 ジャがいもとしらすのサラダ

材料名	分量（4人分）	【作り方】
じゃがいも	中1個	①じゃがいもは1.5cm角切り、紫たまねぎはうす切り、きゅうりは輪切りにする。
紫たまねぎ	1/8個	②じゃがいもはゆでて水気を切り、冷ましておく。
きゅうり	1本	③紫たまねぎ、きゅうりは、さっとゆでて水気を切り、冷やしておく。
しらす干し	大さじ3	④ボウルに②、③、しらす干し、★の調味料を入れて混ぜてできあがり。
油・酢	小さじ1と1/2	
★ しょうゆ	小さじ1	
塩・こしょう	少々	

