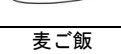




日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちやにくに なるもの (あか)		からだのちょうしを よくするもの (みどり)		はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)		栄養価	一口メモ	
				さかな にく だいず	ぎゅうにゅう こさかな かいそう	りよくおうしょく やさい	そのたのやさい くだもの	ごはん・パン・めん いも・さとう	あぶら	たんぱく質		
										脂質		
										食塩相当量		
1 水	むぎごはん 	○	わかめスープ ぶたキムチ はるさめサラダ	もめんどうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ きゅうり たけのこ にんにく	しょうが はくさい キャベツ	むぎごはん さとう はるさめ	640 kcal 27.8 g 17.9 g 2.2 g	あせといっしょに でいてしまうミネ ラルを、わかめで ほきゅうしましょう。	
2 木	コッペパン 	○	トマトスープ なすのミートソースグラタン おおむぎのサラダ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ なす きゅうり えだまめ コーン	キャベツ レモン	コッペパン さとう じゃがいも おしむぎ	715 kcal 29.6 g 29.9 g 2.3 g	なつやさいの「な す」にミートソー スとチーズをたっ ぷりかけたグラ タンで す。	
3 金	むぎごはん 	○	ほうれんそうとえのきのスープ とりにくのさっぱりに こんぶあえ	とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ほうれんそう	にんにく セロリ しいたけ たまねぎ えのきたけ こんにゃく	しめじ だいこん しょうが キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう	581 kcal 25.9 g 13.1 g 2.1 g	「す」をつかって あじつけた。とりに くのさっぱりには、 あつじきにもたべ やすいおかずです。	
6 月	むぎごはん 	○	サンラータン チンジャオロース きゅうりのちゅうかあえ	たまご もめんどうふ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおピーマン	たまねぎ たけのこ きゅうり もやし	むぎごはん かたくりこ さとう	ごめあぶら ごめあぶら	629 kcal 30.7 g 17.3 g 2.0 g	ぶたにくと、なつが 「しゅん」のピー マンをいたました。 ごはんがすすむあ じつけです。	
7 火	ゆかりごはん 	○	【たなばたこんだて】 あまのがわすましじる ささかまのいそべあげ ほしのサラダ キラキラもち	もめんどうふ ささかまほこ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ みずな きゅうり コーン	こんにゃく	ゆかりごはん にむぎこ さとう	761 kcal 24.2 g 15.9 g 2.5 g	そうめんこんにゃく があまのがわのよ うなすましじるで す。	
8 水	はつがげんまいごはん 	○	【かみかみこんだて】 なつやさいのみそしる メヒカリ(魚)のからあげ きんぴらごぼう	さつまあげ メヒカリ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ なす しょうが にんにく	ごぼう こんにゃく	はつがげんまいごはん じゃがいも かたくりこ さとう	624 kcal 23.2 g 19.1 g 1.7 g	メヒカリは、10cm くらいのしんかいぎ よです。まるごとた べられて、カルシウ ムたっぷりです。	
9 木	ちゅうかめん 	○	ジャージャーめんにくみそ ジャージャーめんやさい スイカフルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンさい	にんにく ねぎ セロリ たまねぎ しいたけ	きゅうり もやし ずいか パイン レモン	ちゅうかめん かたくりこ さとう	627 kcal 26.1 g 18.7 g 1.8 g	よくひえためんに、 じやーじやーめんの にくみそと、やさい をからめていただき ましょう！	
10 金	むぎごはん 	○	かぼちゃのみそしる ぶたにくのスタミナあげ わかめときゅうりのすのもの	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しらす干し	にんじん かぼちゃ	ねぎ たまねぎ しょうが ごぼう にんにく	キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ はくりきこ さとう	682 kcal 29.2 g 18.9 g 1.9 g	かぼちゃは、ビタミ ンAたっぷりの 「りよくおうしょく やさい」です。	
13 月	むぎごはん 	○	とんじる とうふハンバーグ ゆかりあえ	ぶたにく もめんどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ	きゅうり えだまめ こんにゃく	むぎごはん パンこ さとう かたくりこ	642 kcal 29.5 g 19.2 g 1.9 g	とうふハンバー グは、とりにく と、もめんどう ふでつくり ます。	
14 火	コッペパン 	○	ミネストローネ サーモン(魚)のカラフルソースがけ ポテトサラダ	とりにく だいず サーモン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン	にんにく セロリ たまねぎ きゅうり きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも はくりきこ	バター ごめあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	716 kcal 32.3 g 32.0 g 2.6 g	サーモンに、「あ か」や「きいろ」の カラフルなソースを かけます。	
15 水	むぎごはん 	○	なつやさいカレー ふくじんづけあえ ブラム(くだもの)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	しょうが にんにく セロリ たまねぎ なす	ズッキーニ キャベツ きゅうり ふくじんづけ ブラム	むぎごはん	678 kcal 25.9 g 15.8 g 1.9 g	なつやさいたっ ぷりのカレーで す。あつ さにまけないよ う、もりもりたべ ましょう。	
16 木	むぎごはん 	○	チンゲンさいのスープ ビビンバどんぐり こまつなともやしのナムル	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな チンゲンさい	えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが ぜんまい	もやし きゅうり	むぎごはん さとう	591 kcal 25.9 g 16.7 g 1.9 g	チンゲンサイは、 「ビタミンA」たっ ぷりです。ビタミ ンAは、ひやけした はだのダメージを やわらげます。	
17 金	むぎごはん 	○	もずくスープ とりのさんぞくやき こんにゃくサラダ	とりにく たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ コーン	キャベツ こんにゃく	むぎごはん はるさめ かたくりこ ごめこ さとう	697 kcal 30.2 g 22.1 g 2.1 g	とりのさんぞくや きは、「ながのけん まつもととし」の『め いぶつりょうり』で す。	
21 火	はちみつレモン トースト 	○	とうがんのスープ ラタトゥイユ フレンチサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	とうがん ねぎ たまねぎ なす ズッキーニ	きピーマン しめじ にんにく キャベツ きゅうり	あつぎりしよくパン さとう はちみつ	バター オリーブオイル ごめあぶら	580 kcal 27.6 g 20.4 g 2.7 g	ふわふわのパンに はちみつとレモン のソース、さとうを かけてやきます。 おたのしみに！
22 水	とがくしまいごはん 	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 とがくしこめこうじみそしる とりにくのブルーベリーソースがけ こうげんやさいのグリル	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あかパプリカ しそ	たまねぎ モロコしいんげ ん ブルーベリー にんにく ズッキーニ	エリンギ	とがくしまいごはん じゃがいも	ごめあぶら	599 kcal 27.3 g 14.5 g 1.8 g	とがくしのおこめ、 やさしい、みそなど の「ちいきしよくざ い」をたっぷりつ かつたこんだてで す。
23 木	むぎごはん 	○	キムチスープ ホキ(魚)のあおじそチーズはるまき ひじきとえだまめのサラダ	ぶたにく もめんどうふ ホキ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ほうれんそう しそ にんじん	はくさい えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	えだまめ	むぎごはん はるさめ さとう はるまきのか わ	ごめあぶら ごめあぶら	677 kcal 29.8 g 19.7 g 2.0 g	「あおじそ」のい いかりがする。パ リのほるまきで す。

☆献立は都合により、変更することがあります。



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価		一口メモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	脂質	
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類			
1 水	麦ご飯 	○	わかめスープ 豚キムチ 春雨サラダ	木綿豆腐 豚肉 ハム	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ えのきたけ きゅうり たけのこ にんにく	生姜 白菜 キャベツ	麦ご飯 砂糖 はるさめ	ごま ごま油	768 kcal 33.4 g 21.4 g 2.6 g	汗をかくことで失われやすいミネラルが、わかめにはたっぷり含まれています。
2 木	コッペパン 	○	トマトスープ なすのミートソースグラタン 大麦のサラダ	たまご 豚肉	牛乳 チーズ	トマト 人参	玉ねぎ なす きゅうり 枝豆 コーン	キャベツ レモン果汁	コッペパン 砂糖 じゃがいも 押麦	オリーブ オイル 米油	858 kcal 35.5 g 35.6 g 2.7 g	夏野菜のなすをグラタンにしました。パンと一緒にたべてみてくださいね。
3 金	麦ご飯 	○	ほうれん草とえのきのスープ 鶏肉のさっぱり煮 昆布和え	鶏肉	牛乳 塩昆布	人参 ほうれん草	にんにく セロリ 干し椎茸 玉ねぎ えのきたけ こんにゃく	しめじ 大根 生姜 キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖	ごま油	702 kcal 31.1 g 15.7 g 2.5 g	鶏肉のさっぱり煮は、酢を使って味付けしています。暑い時期にも食べやすい主菜です。
6 月	麦ご飯 	○	サンラータン 青椒肉絲 きゅうりの中華和え	たまご 木綿豆腐 豚肉 いか	牛乳	人参 ほうれん草 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし		麦ご飯 片栗粉 砂糖	ごま油 米油	754 kcal 36.8 g 20.1 g 2.4 g	今が旬のピーマンを使ったチンジャオロースです。ごはんが進む味付けです。
7 火	ゆかりごはん 	○	【七夕献立】 天の川すまし汁 笹かまの磯辺揚げ ほしのサラダ キラキラ餅	木綿豆腐 笹かまぼこ たまご	牛乳 あおのり	人参 オクラ	玉ねぎ こんにゃく そうめん キャベツ 水菜 きゅうり コーン		ゆかりごはん 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	913 kcal 29.0 g 19.1 g 3.0 g	すまし汁はそうめんこんにゃくで天の川にみたくしました。ほしのサラダは夏の夜空を思い浮かべながら食べてくださいね。
8 水	発芽玄米ご飯 	○	【かみかみ献立】 夏野菜のみそ汁 メヒカリ(魚)の唐揚げ きんぴらごぼう	さつま揚げ メヒカリ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ なす 生姜 にんにく	ごぼう こんにゃく	発芽玄米ご飯 じゃがいも 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	749 kcal 27.8 g 22.9 g 2.0 g	メヒカリは、体長約10cmのおいしい深海魚です。まるごと食べられてカルシウムがたっぷりです。
9 木	中華麺 	○	ジャージャー麺肉みそ ジャージャー麺野菜 スイカフルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	にんにく ねぎ セロリ 玉ねぎ 干し椎茸	きゅうり もやし すいか パン飴 レモン果汁	中華麺 片栗粉 砂糖	ごま油	752 kcal 31.3 g 22.4 g 2.2 g	よく冷えた麺にジャージャー麺の肉みそと野菜をからめていただきます。デザートはスイカフルーツポンチです。
10 金	麦ご飯 	○	かぼちゃのみそ汁 豚肉のスタミナ揚げ わかめときゅうりの酢の物	豚肉	牛乳 わかめ しらす干し	人参 かぼちゃ	ねぎ 玉ねぎ 生姜 ごぼう にんにく	キャベツ きゅうり	麦ご飯 片栗粉 薄力粉 砂糖	米油 ごま	818 kcal 35.0 g 22.7 g 2.3 g	緑黄色野菜のかぼちゃにはビタミンAがたっぷりです。紫の線があらは目やお肌のダメージを和らげます。
13 月	麦ご飯 	○	豚汁 豆腐ハンバーグ ゆかりあえ	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 たまご	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 ねぎ 生姜 キャベツ	きゅうり えだまめ こんにゃく	麦ご飯 パン粉 砂糖 片栗粉	米油 ごま	770 kcal 35.4 g 23.0 g 2.3 g	木綿豆腐と鶏肉で作ったハンバーグはあっさりとしていて食べやすいですよ。
14 火	コッペパン 	○	ミネストローネ サーモン(魚)のカラフルソースがけ ポテトサラダ	鶏肉 大豆 サーモン ハム	牛乳	人参 トマト 赤ピーマン	にんにく セロリ 玉ねぎ 黄ピーマン きゅうり		コッペパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	バター 米油 ノンエッグ マヨネーズ	859 kcal 39.0 g 38.4 g 3.1 g	サーモンを揚げて、酢を使いさっぱりとしたカラフルソースをかけます。
15 水	麦ご飯 	○	夏野菜カレー 福神漬け和え ブラム(果物)	豚肉	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ なす	ズッキーニ キャベツ きゅうり 福神漬け ブラム	麦ご飯	米油	812 kcal 31.1 g 18.9 g 2.2 g	夏野菜たっぷりのカレーです。暑さに負けないよう、ご飯と一緒にもりもり食べましょう。
16 木	麦ご飯 	○	チンゲン菜のスープ ビビンバ丼の具 小松菜ともやしのナムル	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 にら 小松菜 チンゲン菜	えのきたけ 玉ねぎ にんにく 生姜 ぜんまい	もやし きゅうり	麦ご飯 砂糖	ごま油 ごま	710 kcal 31.1 g 20.0 g 2.2 g	チンゲン菜は、ビタミンAたっぷりの、緑黄色野菜です。
17 金	麦ご飯 	○	もずくスープ 鶏の山賊焼き こんにゃくサラダ	鶏肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 もずく	小松菜	ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン	キャベツ こんにゃく	麦ご飯 はるさめ 片栗粉 米粉 砂糖	米油	836 kcal 36.4 g 26.5 g 2.5 g	鶏の山賊焼きは、松本市と塩尻市の名物です。名前は「焼き」ですが、油で揚げて作ります。
21 火	はちみつレモン トースト 	○	冬瓜のスープ ラタトゥイユ フレンチサラダ	鶏肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	冬瓜 ねぎ 玉ねぎ なす ズッキーニ	黄ピーマン しめじ にんにく キャベツ きゅうり	厚切り食パン 砂糖 はちみつ	バター オリーブ オイル 米油	706 kcal 33.1 g 24.5 g 3.2 g	ラタトゥイユは、夏野菜のトマトとズッキーニ、なすを煮込んだ料理です。
22 水	戸隠米ご飯 	○	【地域食材の日献立】 戸隠米麹みそ汁 鶏肉のブルーベリーソースがけ 高原野菜のグリル	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ 赤パプリカ しそ葉	玉ねぎ モロッコいんげん ブルーベリー にんにく ズッキーニ	エリンギ	戸隠米ご飯 じゃがいも	米油	719 kcal 32.7 g 17.4 g 2.2 g	戸隠の野菜、お米、味噌を使った「地域食材の日献立」です。
23 木	麦ご飯 	○	キムチスープ ホキ(魚)の青じそチーズ春巻き ひじきと枝豆のサラダ	豚肉 木綿豆腐 ホキ	牛乳 チーズ ひじき	ほうれん草 しそ葉 人参	白菜 えのきたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	えだまめ	麦ご飯 はるさめ 砂糖 春巻きの皮	米油 ごま油	812 kcal 35.7 g 23.6 g 2.4 g	「ホキ」という淡白な味わいの白身魚の春巻きです。青じその香りがふわっと鼻から抜ける美味しさです。



食育だより7月

長野市戸隠学校給食共同調理場

今月の給食目標 暑さにまけない食事をしよう

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みですね。暑い日が続くので熱中症に気を付けましょう。こどもは、体温調節機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

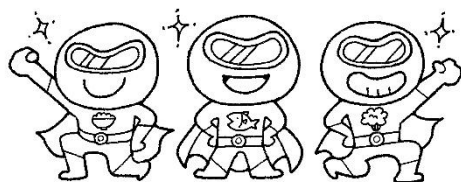
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入り飲料
約56g	約55g	約53g
1	2	3
スポーツ飲料	麦茶	
約31g	0g	
4	5	
1 2 3 4 5 おっり		

※砂糖の量は、糖度計で計測して1ペットボトル(500ml)分を算出したものです。

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、多くなっていませんか？ 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。

7月7日は七夕。
七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

給食メニューの紹介

サンラータン～酸辣湯～

- | | | |
|-------------|------------|--------------------------------------|
| 〈材料(4人分)〉 | ・白こしょう:少々 | 〈作り方〉 |
| ・たまご: 2個 | ・料理酒:小さじ1 | 1. 玉ねぎは厚めのスライス、木綿豆腐は角切り、小松菜は約3cmに切る。 |
| ・玉ねぎ: 1/2個 | ・薄口醤油:小さじ1 | 2. 鶏だし、塩、こしょう、酒、しょうゆ、豆板醤で味をととのえる。 |
| ・木綿豆腐:80g | ・豆板醤:少々 | 3. 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。 |
| ・小松菜:80g | ・片栗粉:小さじ1 | 4. ごま油と米酢を入れて完成。 |
| ・鶏だし:小さじ1.5 | ・ごま油:少々 | |
| ・塩:ひとつまみ | ・米酢:小さじ1.5 | |

米酢の酸味で、暑い日にもさっぱりと食べられ、たまごや豆腐のタンパク質も摂れるスープです。