



月目標：衛生的な食事をしよう。暑さに負けない食事をしよう。



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

*食材料等の都合で献立を変更することがあります。

日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価							
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g						
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			脂質 g	食塩相当量 g				
魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校											
1月	ゆかりごはん	MILK	七夕とうめん汁 星のコロッケ くずきりのサラダ 七夕キラキラもち	七夕献立 七夕とうめん汁は、天の川に見立てたカラフルなとうめんこんにゃくと星のなるとうが入っています。	なると コロッケ	ぎゅうにゅう	あかじそこ にんじん こまつな	たまねぎ えのき そうめんこんにゃく キャベツ きゅうり もやし	こめ おおむぎ くずきり キラキラもち	ひまわりあぶら こめあぶら	600	727	17.4	20.2	17.4	19.3	2.6	3.0
2火	ごはん	MILK	夏のなす入りマーボー ショウロンポウ(2個) もやしのナムル	夏野菜の代表選手なす。苦手な人もマーボー一味なら大丈夫!?一口からチャレンジしてみよう。	ぶたにく とうふ みそ ショウロンポウ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ なす もやし キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん	こめあぶら	595	710	24.5	27.6	17.5	19.0	2.9	3.2
3水	黒糖パン	MILK	肉だんご春雨のスーフ フライビーンズ 大根とツナのサラダ	調理員さん手作りの肉だんご野菜の甘みで、やさしいおいしいスープに仕上がります。	ぶたにく とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが ながねぎ えのきごおり はくさい だいこん きゅうり レモン	こくとうパン でんぶん はるさめ さとう	ひまわりあぶら	625	759	26.5	31.6	22.6	26.2	2.8	3.5
4木	ごはん	MILK	辛味ワンタン 豚肉とピーマンの炒めもの きゅうりの中華あえ	人気の中華メニューにも夏野菜をたっぷり使いました。どれが夏野菜かわかりますか?	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ しいたけ はくさい しょうが たけのこ きゅうり	こめ おおむぎ ワンタン さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	600	729	25.7	29.8	18.5	20.8	2.5	2.9
5金	ミニ コッパン	MILK	凍り豆腐のスーフ ミートソースパンネ コールスローサラダ	ペン先の形のマカロニを、豚ひき肉と野菜で作ったコクのある人気のミートソースで和えます。	ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし はくさい にんにく キャベツ きゅうり	コッパン でんぶん マカロニ	こめあぶら ドレッシング	570	650	24.3	27.4	19.1	21.2	3.1	3.6
8月	ごはん	MILK	冬瓜のピリ辛汁 豚肉のごまだれあえ 春雨サラダ	冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。冬瓜を探しながら、味わってみましょう。	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ とうがん しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう はるさめ	すりごま こめあぶら	584	714	28.1	32.7	18.5	20.6	2.6	2.9
9火	ごはん	MILK	みぞけんちん汁 とびうおの甘辛揚げ (小1切れ、中2切れ) 梅風味サラダ	夏の魚のとびうお。食べる機会が少ない魚ですが、給食で味わいおいしさを知ってほしいと思います。	とりにく ちくわ とうふ みそ とびうお	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん うめ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ひまわりあぶら こめあぶら	548	703	26.5	33.9	15.4	18.4	2.3	2.9
10水	ねじりパン	MILK	白菜とベーコンのスーフ 手作りラザニア チキンサラダ	パスタの代わりにぎょうざの皮を使い、特製ソースとチーズをのせて焼いたラザニアです。お楽しみに♪	ベーコン ぶたにく サラダチキン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えのき コーン はくさい にんにく キャベツ きゅうり レモン	ねじりパン ぎょうざのかわ	こめあぶら	602	734	26.8	31.5	21.6	24.9	3.4	4.0
11木	ごはん	MILK	凍り豆腐のみそ汁 豆腐ハンバーグ きのこソース かおりあえ	長野県産大豆の豆腐を使って豆腐ハンバーグを手作りし、山ノ内のしめじ入りの特製ソースをかけます。	こおりとうふ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん えのき はくさい えのきごおり しめじ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぶん	こめあぶら	575	700	25.5	29.6	19.0	21.3	2.3	2.7
12金	コッパン	MILK	かぼちゃのポタージュ 焼きウィンナー(2本) ひじきと枝豆のサラダ	夏が旬のかぼちゃを使って、手作りのポテトルウが味の決め手のポタージュを作ります。コッパンと一緒にどうぞ!	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり えだまめ	コッパン こむぎこ さとう	こめあぶら バター	690	855	26.9	32.4	31.7	37.9	3.5	4.2

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気に付けないといけないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きを、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが渇いたと感じる前に飲む
- コップ1杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

給食レシピ ~ 辛味ワンタン ~

ピリッと辛い夏にぴったりのスープです。

▼ 材料(4人分)

- 豚ひき肉 50g
- にんじん 50g (タンザク切り)
- 玉ねぎ 100g (うす切り)
- 生しいたけ 3個 (うす切り)
- 白菜 120g (1cm幅切り)
- ワンタンの皮 50g (2cm幅切り)
- サラダ油 小さじ1/2
- トウバンジャン 少々
- 鶏ガラスープの素 適量
- 酒 小さじ1、みそ 大さじ2強
- しょうゆ 小さじ1

▼ 作り方

- 鍋にサラダ油とトウバンジャンを入れ、香りが出るまで炒める。
- ①に豚ひき肉を加え、肉の色が変わるまでよく炒める。
- ②ににんじん・玉ねぎ・生しいたけ・白菜を入れ軽く炒め、鶏ガラスープと水分を加え煮る。
- ④野菜に火が通ったら、ワンタンをほぐしながら加えひと煮立ちさせる。
- ⑤④に調味料を加え仕上げる。