



令和 2年度 7月分 学校給食予定献立表 <A>-<J>

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>7月より、「麦ごはん」から「金芽米」に変わります。「金芽米」は特殊な方法で精米され、普通の米に比べてビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。</p>		1 牛乳 メロンパン きゃべつのスープ スタッフドポテト さわやかサラダ	2 牛乳 ごはん ほたてのスープ 3こ あんかけ肉団子 冷やし中華風サラダ	3 牛乳 ごはん 夏野菜カレー 2本 ウインナー 福神漬あえ 
6 牛乳 わかめご飯 けんちん汁 山賊焼き 春雨サラダ	7 牛乳 ごはん ABCスープ 豚肉のバーベキューソース  カラフルフルーツ	8 牛乳 黒パン ミネストローネ ポテトとチーズのホイル包み コールスローサラダ	9 牛乳 ごはん 七夕献立 すまし汁 メンチカツ 星空わかめサラダ りんごゼリー	10 牛乳 ごはん だいこんのみそ汁 さんまかぼすレモン煮 じゃがいものきんぴら
13 牛乳 ごはんのせて食べましょう ごはん わかめスープ キムタクごはんの具 こんぶあえ いちごケーキ	14 牛乳 2こ ごはん さわに椀 揚げだし豆腐みぞれあん ぶるぶるサラダ	15 牛乳 クロワッサン ジュリエンスープ ペンネトマトソース煮 キャベツのマリネ	16 牛乳 ごはん ワンタンスープ かじきのピリ辛だれ もやしと小松菜のあえもの	17 牛乳  ごはん もずくスープ いかフライ  トッパングラのごまサラダ
20 牛乳 ごはん 根菜汁 鶏肉の照り焼きソース 和風ポテトサラダ	21 牛乳  ごはん 具だくさんみそ汁 焼きアジの南蛮漬け 磯香あえ 	22 牛乳 パンにはさんで食べましょう 背割りコッペパン コーンスープ ハンバーグ さつまかぼちゃサラダ	23  海の日	24  スポーツの日
27 牛乳 ごはん いも団子汁 鮭のチャンチャン蒸し 海そうサラダ	28 牛乳 ごはん 五目スープ チンジャオオロス フルーツあえ	29 牛乳 コッペパン 白菜スープ 白身魚のワイルド風味 糸寒天のサラダ	30 牛乳 ごはん 春雨すまし 鶏肉のごまみそソース はりはり漬け 冷凍白桃	31 牛乳 梅じゃこごはん ごまキムチ汁 たまごやき ひじきサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
748 kcal	28.0 g	21.0 g	324 mg	1.9 mg	227 μgRAE	0.49 mg	0.55 mg	28 mg



このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめの献立です。



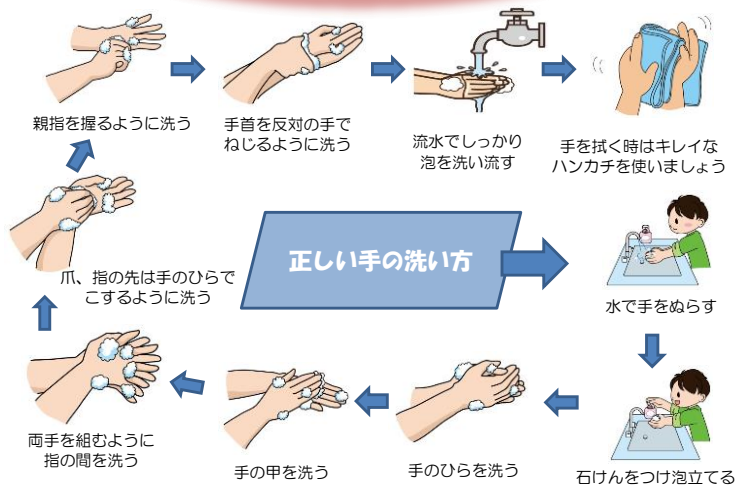
このマークがついたメニューはかみかみ献立です。



このマークがついたメニューは「具だくさんみそ汁の日」です。

正しい手洗いでできていますか？

感染症予防には、手洗いが大切です。ウイルスがついた手で、口や鼻、目などに触れることで感染すると考えられています。給食の前はもちろん、食べた後もしっかり手洗いをしましょう。



夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

- 偏った食事をしない**
あっさりした食事は足りては、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- ビタミンB群、Cを多く**
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉・レバーなど）やビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。
- 冷たいものを食べすぎない**
胃に負担がかかるので冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

作ってみよう！
給食レシピ

豚肉のバーベキューソース (4人分)



- 豚ロース肉70g 4枚
- 塩こしょう 少々
- たまねぎ 1/4個
- にんにく 少々
- しょうが 少々
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1
- さとう 小さじ2
- 白いりごま 大さじ1

- 豚ロース肉に塩こしょうしておく。
- たまねぎ、にんにく、しょうがは、すりおろしておく。
- フライパンで豚ロース肉を焼き、皿に取り出しておく。
- 3のフライパンの油を軽く拭き取り、2と★を入れてソースを作る。
- 3の肉に4のソースをかけて、できあがり。

☆ 給食に関すること、レシピに関するお問い合わせは東部学校給食センターへご連絡ください。
Tel: 45-1120 Fax: 45-1140

