



# 令和 2 年度 7 月分 学校給食予定献立表 <CJ>-A

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>7月より、「素ごはん」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>		<p>1 牛乳</p> <p>ごはん もずくスープ いかフライ トッポイ(ツ)のごまサラダ</p>	<p>2 牛乳</p> <p>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</p>	<p>3 牛乳</p> <p>わかめご飯 けんちん汁 山賊焼き 春雨サラダ</p>
<p>6 牛乳</p> <p>ごはん 根菜汁 鶏肉の照り焼きソース 和風ポテトサラダ</p>	<p>7 牛乳</p> <p>メロンパン きゃべつのスープ スタッフポテト さわやかサラダ</p>	<p>8 牛乳</p> <p>ごはん ワタンスープ かじきのピリ辛だれ もやしと小松菜のあえもの</p>	<p>9 牛乳</p> <p>ごはん 夏野菜カレー ウインナー 福神漬あえ</p>	<p>10 牛乳</p> <p>ごはん すまし汁 メンチカツ 皇空わかめサラダ りんごゼリー</p>
<p>13 牛乳</p> <p>ごはん ほたてのスープ あんかけ肉団子 冷やし中華風サラダ</p>	<p>14 牛乳</p> <p>背割りコッパパン コーンスープ ハンバーグ さつまかぼちゃサラダ</p>	<p>15 牛乳</p> <p>ごはん 具だくさんみそ汁 焼きアジの南蛮漬 磯香あえ</p>	<p>16 牛乳</p> <p>クロワッサン ジュリエンスープ パンネトマトソース煮 キャベツのマリネ</p>	<p>17 牛乳</p> <p>ごはん ABCスープ 豚肉のバーベキューソース モキアルツォンチ</p>
<p>20 牛乳</p> <p>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</p>	<p>21 牛乳</p> <p>黒パン ミネストローネ ポトとチーズの林仙包み コールスローサラダ</p>	<p>22 牛乳</p> <p>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</p>	<p>23</p> <p>海の日</p>	<p>24</p> <p>スポーツの日</p>
<p>27 牛乳</p> <p>梅じゃこごはん ごまキムチ汁 たまごやき ひじきサラダ</p>	<p>28 牛乳</p> <p>コッパパン 白菜スープ 白身魚のワガッパ風味 糸蓴天のサラダ</p>	<p>29 牛乳</p> <p>ごはん 春雨すまし 鶏肉のごまみそソース はりはり漬 冷凍白桃</p>	<p>30 牛乳</p> <p>ごはん 五目スープ チンジャオロース フルーツあえ</p>	<p>31 牛乳</p> <p>ごはん いも団子汁 鮭のチャンチャン蒸し 海そうサラダ</p>

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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC
592 kcal	22.9 g	18.0 g	302 mg	1.4 mg	190 μgRAE	0.38 mg	0.49 mg	22 mg



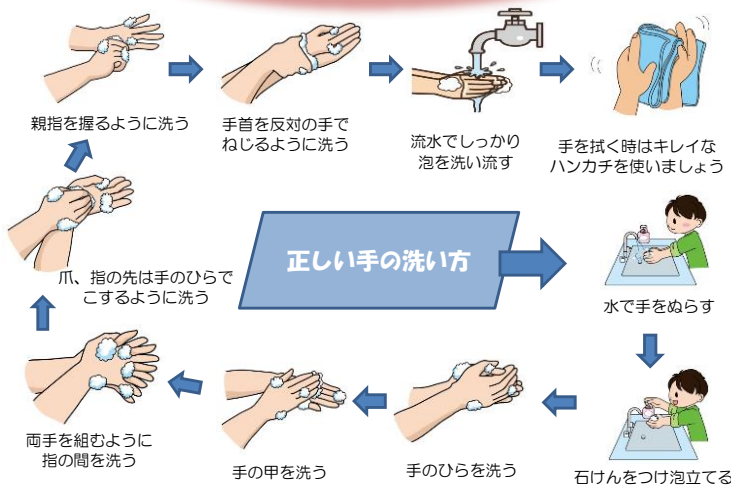
このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめの献立です。

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

- 1 偏った食事をしない
  - 2 ビタミンB群、Cを多く
  - 3 冷たいものを食べすぎない
- あっさりした食事は、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。
- 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。
- 胃に負担がかかるので冷たいものはかりを食え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 50g 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

1. 豚ロース肉に塩こしょうしておく。
2. たまねぎ、にんにく、しょうがは、すりおろしておく。
3. フライパンで豚ロース肉を焼き、血を取り出しておく。
4. 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。
5. 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

