



令和8年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

〔Bコース〕

松本市東部学校給食センター

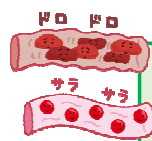
日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	・汁物 ・主菜 ・副菜	材料名	エネルギー
				赤 おもに体の組織をつくる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	菜めし	天の川汁 星のコロッケ 星空わかめサラダ	七タ献立	牛乳 わかめ 極細わかめ 豚肉 豆腐	590 kcal 19.2 g 19.1 g 3.2 g
2木	ごはん	ワンタンスープ あんかけたまごやき まめこサラダ のりふりかけ		牛乳 大豆 豚肉 なたね かき入り卵焼き	533 kcal 20.9 g 14.4 g 2.3 g
3金	背割りコッパン	ミートボール野菜スープ ホットドッグのワンタルト マカロニマヨサラダ	アメリカ献立	牛乳 ミートボール ワンタルト	660 kcal 25.3 g 28.3 g 3.9 g
6月	ごはん	塩豚汁 赤魚の西京焼き キャベツと小松菜のあえもの		牛乳 豚肉 赤魚西京漬け	504 kcal 27 g 12.7 g 1.8 g
7火	ごはん	環境にやさしい野菜スープ 大豆入りドライカレー だいこんサラダ	環境にやさしい給食の日 まつもとの日	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	558 kcal 24.8 g 16.3 g 1.9 g
8水	ごはん	大豆入りミネストローネ ガーリックチキン コンニャク寒天サラダ		牛乳 コンニャク寒天 豚肉 大豆 鶏肉 (下味)	560 kcal 24.6 g 19.1 g 1.6 g
9木	ごはん	厚揚げのみそ汁 チキンカツ もやしひじきサラダ		牛乳 ひじき 厚揚げ みそ 鶏肉	596 kcal 29.2 g 19 g 1.9 g
10金	米粉パン	松本夏野菜のスープ ハンバーグリンゴソース ブロッコリーサラダ ピーチコンポート	げんち小学校 きぼうこんだて	牛乳 鶏肉 大豆 ハンバーグ	667 kcal 34.1 g 21.2 g 3.4 g



7月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」
～ 熱中症対策の力をにぎる「朝ごはん」～

夏本番が近づき、熱中症への対策が気になる季節になりました。「こまめな水分補給」は基本ですが、実は「朝ごはんを食べているかどうか」が、熱中症を防ぐ最大の分かれ道になることを知っていますか？

① 塩分+水分 = 体の「冷却システム」を止めないため！



朝食こそが、
最強の熱中症バリア！



熱中症の正体は、体温が上がりすぎて「血液の循環が滞ってしまうこと」です。
私たちの体は、体の中で温まった血液を体の表面にも循環させることで冷却しています。
汗をかくと水分と塩分が失われ、血液がドロドロになると、血液の流れが悪くなり体温が上がってしまいます。だから水分と塩分の両方が、熱中症対策には大事なのです！

② 実は、塩飴やスポーツドリンクだけでは「塩分」が足りない！？



「日中に塩飴やスポーツドリンクを摂っているから大丈夫」と思いがちですが、実は含まれる塩分量はほんのわずかで。



対策グッズ	含まれる塩分量 (目安)
塩タブレット 1粒	約 0.05g ～ 0.1g
塩飴 1粒	約 0.05g ～ 0.1g
スポーツドリンク 1本 (500ml)	約 0.5g ～ 1.0g
バランスの良い朝ごはん	約 2.0g 以上



ごはん

具だくさんみそ汁

主食からしっかり
エネルギーを！

みそ汁やスープから
塩分や具材の栄養を！

③ 熱中症の体の「だるさ」「こむら返り」はエネルギー不足から

筋肉へのエネルギーが不足すると、体のだるさや足をつったりしてしまいます。



日中のこまめな水分補給も忘れずに。



令和8年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	・汁物 ・主菜 ・副菜	材 料 名			エネルギー
				赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
13月	 ごはん	 具だくさんみそ汁 焼きアジの南蛮漬け 磯香あえ		牛乳 角きざみのり 豆腐 みそ あじ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう ごま油	527 kcal 29 g 13.4 g 1.9 g
14火	 ごはん	 だいこんのみそ汁 いわし梅煮 こんにゃくサラダ		牛乳 油揚げ みそ いわし梅煮	にんじん だいこん たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 サタ' コニヤ さとう	523 kcal 21 g 16.7 g 2 g
15水	 ごはん	 ハヤシライス コーングラタン ← 乳・卵・小麦なし キラキラフルーツポンチ		牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ にんにく みかん缶 甘夏みかん缶 パイン缶 星型ナタデココ	金芽米 じゃが芋 コー' グラ' 油	727 kcal 20.2 g 25.3 g 1.9 g
16木	 ごはん	 かきたま汁 鶏の唐揚げ(2個) ← 乳・卵・小麦なし 海そうサラダ 豆乳' ヨ' ル' 風クレープ		牛乳 海そうサラダ 細切か' ' 豆腐 冷凍液卵 鶏肉(下味)	にんじん 小松菜 えのきたけ たまねぎ だいこん きゅうり	金芽米 でんぱん さとう ヨ' ル' 風クレー' 油	677 kcal 29 g 24.3 g 2.4 g
17金	 ナン	 コーン入り野菜スープ タコスミート オニドレサラダ	メキシコ献立	牛乳 鶏肉 豚肉 レンズ豆 白イン' ' パ' -スト 大豆	にんじん チンゲンサイ にんじん トマト水煮 たまねぎ ' ' -スト ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり	無塩ナン でんぱん さとう 油	596 kcal 30.4 g 18.5 g 2.4 g
21火	 キャロットピラフ	 チ' ' ム' ' スー' フィッシュアンドチップス コールスローサラダ ノ' ' ッ' ' タル' ' スー'	カナダ献立 	牛乳 鶏肉 ホキ(下味)	キャロットピラフ にんじん セロ' ' たまねぎ はくさい ホールコーン キャベツ きゅうり	金芽米 マカロニ 小麦粉 じゃが芋 油 ノ' ' ッ' ' タル' ' スー'	558 kcal 21.7 g 22 g 3.1 g
22水	 ごはん	 はるさめスープ えびしゅうまい(2個) のりポテトサラダ		牛乳 わかめ 青のり 豆腐 えび' ユ' ' マ'	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ホールコーン	金芽米 春雨 じゃが芋 白いりごま 油	583 kcal 18.6 g 15.9 g 2.6 g
23木	 ごはん	 わかめのすまし汁 おろし焼肉 キャベツの香味漬け		牛乳 わかめ 鶏肉 細切か' ' ' 豚肉	小松菜 にんじん はくさい えのきたけ たまねぎ にんにく ' ' ' ' ' ' おろしりんご レモン汁 キャベツ きゅうり	金芽米 さとう ごま油	539 kcal 27.8 g 16.4 g 2.3 g
 郷土料理には このマークがつきます  地場産物をたくさん使った献立には このマークがつきます  かみかみ食材を使った献立 にはこのマークがつきます  具だくさんみそ汁の日 にはこのマークがつきます							



郷土料理には
このマークがつきます



地場産物をたくさん使った献立には
このマークがつきます



かみかみ食材を使った献立
にはこのマークがつきます



具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます

東部学校給食センターお仕事紹介

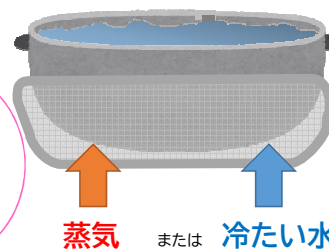
～ サラダをあえる ～

東部学校給食センターのふだんの給食づくりの様子を少し紹介します。

30kgほどの野菜は重くてとても混ぜにくいですが、調理員さんはスコップを使って上手に和えていきます。



サラダを
和えている
この釜は、
「蒸気釜」
といいます。



蒸気 または 冷たい水

釜の周りを蒸気で熱くすることで、釜を熱します。
サラダをつくるときは蒸気ではなく、冷たい水を通します。
そうすることで、釜が冷えて、冷やした野菜を冷たいまま和えることができます。

松本市のホームページに給食のレシピが載っています。



<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/1954.html>

作ってみよう **給食レシピ** <ガーリックチキン>

☆ 材料(4人分)

☆ 作り方

鶏肉 . . . 1枚
しょうゆ . . . 小さじ1
オリーブ油 . . . 小さじ1/2
塩 . . . 1.5g
にんにく . . . 少々
ブラックペッパー . . . 少々

- ① 適度な大きさに切った鶏肉(給食ではもも肉を使用)を調味料で1時間以上漬け込む。
- ② フライパンやオーブンで焼く。

7月の希望献立 源池小学校

7月の旬の食材を使い、暑さに負けない元気が出る献立を考えました。
みなさんでおいしく食べて元気になってくれたらうれしいです。

環境にやさしい給食の日を開催します！

この日は、なるべく農薬を使わないで育てたり、長野県内で栽培された農産物を使ったりした給食を提供します。地場産物を使うことで、運ぶときに出る二酸化炭素の量を減らすことができます。