



〈Aコース〉

日曜	料理名 ・牛乳・汁物・主食 ・主菜・副菜 の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
1水	牛乳 米粉パン 松本夏野菜のスープ カラーハンバーグリコソース ブロッコリーサラダ ピーチデザート	鶏肉 大豆 ハンバーグ	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ スツキーニ オノアツ おろしりんご キャベツ きゅうり ピーチデザート	米粉パン じゃが芋 さとう	油	エネルギー 734 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 4.1 g
2木	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 チキンカツ もやしひじきサラダ	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 小麦粉 パン粉 さとう	油 白いりごま	エネルギー 776 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.5 g
3金	牛乳 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	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 茶色えのきたけ なす にんにく スツキーニ えだまめ だいこん きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋	油	エネルギー 713 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.4 g
6月	牛乳 ごはん ワンタンスープ あんかけたまごやき まめっこサラダ のりふりかけ	豚肉 なた か加入りたまごや き 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 ワンタン さとう でんぱん	油	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.1 g
7火	牛乳 菜めし 天の川汁 星のコロッケ 星空わかめサラダ	極細かぼ ち豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	菜飯のもと にんじん みつば 星のコロッケ	えのきたけ だいこん もやし ホールコーン	金芽米 さとう	油	エネルギー 747 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 4.1 g
8水	牛乳 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	鶏肉 豚肉 レンズ豆 白インゲンパ スト 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん トマト水煮	たまねぎ コ パ 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	エネルギー 714 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.2 g
9木	牛乳 ごはん 具たくさんみそ汁 焼きアジの南蛮漬け 磯香あえ	豆腐 みそ あじ	牛乳 角ざみのり	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	エネルギー 654 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g
10金	牛乳 ごはん かきたま汁 鶏の唐揚げ(2コ) 海そうサラダ 豆乳ヨーグルト風クレープ	細切かぼ ち豆腐 冷凍液卵 鶏肉(下味)	牛乳 海そうサラダ	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 豆乳ヨーグルト風クレープ	油	エネルギー 815 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.5 g

郷土料理にはこのマークがつけます 地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつけます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます 具たくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

食育だより

7月 月目標 「暑さに負けない食事をしよう」

食事と水分で  
暑い夏を乗り切ろう！



暑さが本格的になると、熱中症になりやすくなります。熱中症の原因の一つである脱水症状は、食事と水分をしっかりとることで予防できます。

① 朝食をしっかり食べる

② 汁ものや野菜で水分補給をする



特に朝ごはんは重要です。  
栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分や塩分を補います。

熱中症予防のために



朝起きたときは水分・塩分・エネルギーが不足しています。

「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。



# 令和8年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

## <Aコース>

環境にやさしい給食の日

## 松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価	
		1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 種実)		
13月	牛乳 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	鶏肉 細切かぼち 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい にんにく しょうが だいこん おろしりんご レモン汁 キャベツ えのきたけ	金芽米 さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 kcal 34.7 g 19.2 g 3.1 g
14火	牛乳 ごはん はるさめスープ えびしゅうまい(3コ) のりポテトサラダ	豆腐 えびしゅうまい	牛乳 わかめ 青のり	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	772 kcal 23.6 g 19.4 g 3.5 g
15水	牛乳 背割りコッパパン ミートボール野菜スープ ホットドッグのフランクフルト マカロニマヨサラダ	ミートボール フランクフルト パンにはさんで 食べてね	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	コッパパン さとう マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 kcal 30.9 g 34.2 g 4.8 g
16木	牛乳 ごはん 塩豚汁 赤魚の西京焼き もやしと小松菜のあえもの	豚肉 赤魚西京漬け	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼうしょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 さとう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 34.6 g 14.3 g 2.3 g
17金	牛乳 キャロットピラフ キノコトールスープ フィッシュアンドチップス コールスローサラダ ノンエッグタルタルソース	鶏肉 ホキ(下味)	牛乳	キャロットピラフの素 にんじん	セロリー 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 でんぷん	油 ノンエッグタルタル ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	756 kcal 27.2 g 25.7 g 4 g
21火	牛乳 ごはん ハヤシライス コーングラタン キャベツのピザ	豚肉	牛乳	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 コーングラタン	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	961 kcal 24.8 g 32.3 g 2.5 g
22水	牛乳 コッパパン 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	豚肉 大豆 鶏肉(下味)	牛乳 コンニャク寒天	にんじん トマト水煮	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	コッパパン じゃが芋 さとう	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 kcal 33.8 g 26.6 g 3.1 g
23木	牛乳 ごはん だいこんのみそ汁 いわし梅煮 こんにゃくサラダ	油揚げ みそ いわし梅煮	牛乳	にんじん	だいこん はくさい たまねぎ しめじ 長ねぎ きゅうり もやし	金芽米 サラダコンニャク さとう		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683 kcal 27.8 g 18.9 g 2.6 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
 具た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

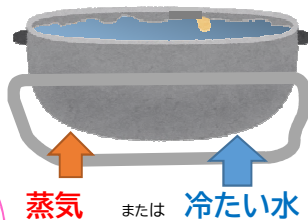
### ～ サラダをあえる～

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、釜を熱めます。  
 サラダをつくる時は蒸気ではなく、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。

### 作ってみよう給食レシピ <ガーリックチキン> ☆ 作り方

☆ 材料(4人分)

- 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 松島中学校

松島中学校の人気メニューを選びました。からあげでスタミナをつけて、熱中症や夏バテにならない体を作ってください。