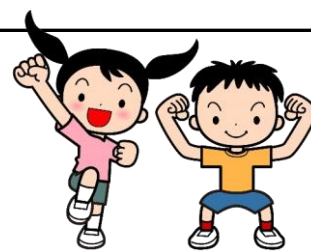


月	火	水	木	金
3 牛乳 半夏生献立 たこめし 銀ひらすの塩焼き 糸寒天のあえもの じゃがいもと麩のみそ汁	4 牛乳 ごはん めがねとなすのカレー揚げ煮 トマトの和風サラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	5 牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め もやしと胡瓜のさっぱり和え 白菜そぼろ汁	6 牛乳 ごはん 春巻き 海藻サラダ 中華卵スープ	7 牛乳 七夕献立 冷やしうどん 三色こんにゃくサラダ 七夕まんじゅう
10 牛乳 ごはん あじのラビゴットソース ねばねばサラダ コーンと野菜のスープ	11 牛乳 中2希望献立 小1試食会 ごはん 山賊焼き 春雨サラダ キムチスープ ソーダゼリー	12 牛乳 ごはん マスのピリ辛焼き ズッキーニのこんが和え 夏野菜の具だくさんみそ汁	13 牛乳 ごはん チンジャオロース ごまドレッシングサラダ ワンタンスープ	14 牛乳 ハニーレモンtoast ツナ大豆サラダ 肉団子スープ 冷凍パイ
17 海の白	18 牛乳 ごはん とびうおのかば揚げ 和風ポテトサラダ 沢煮椀	19 牛乳 松本の日献立 発芽玄米ごはん 夏野菜と大豆のキーマカレー モロッコいんげんのサラダ 波田のすいか	20 牛乳 土用の丑の日献立 牛丼 梅じゃがあえ けんちん汁 ミニトマト(2こ)	21 牛乳 冷やし豆乳担々麺 青のりポテト とうもろこし
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 郷土料理が出る日にはこのマークがつきます 季節を味わう献立にはこのマークがつきます		献立メモ ★3日:半夏生献立...7月2日は半夏生(はんげしょう)です。夏至から数えて11日目を半夏生といい、関西ではたこを食べる習慣があるそうです。 ★7日:七夕献立...松本、安曇野地域では、郷土食の「七夕ほうとう」や「七夕まんじゅう」をお供えて食べる習慣があります。 ★18日:松本の日献立...四賀の地域で育った野菜をたくさん取り入れた献立です。長野県産の大豆や波田のすいかも登場します。 ★19日:土用の丑の日献立...今年の土用の丑の日は7月30日です。		

食育だより

暑さに負けない食事をしよう

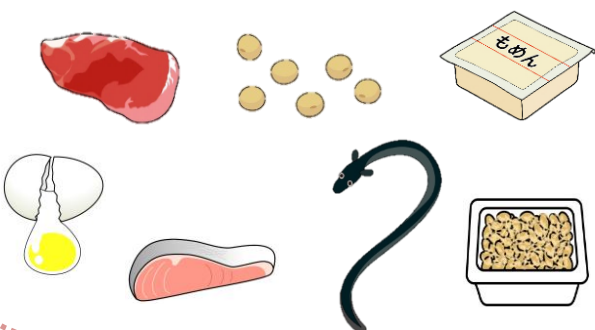


都合により献立を変更することがあります

夏の暑い時期は、冷たいジュースやアイスが欲しくなりますね。ただし、とりすぎてしまうと、おなかをこわしてしまったり、三回の食事がしっかりとれなくなったりして、夏を元気に過ごすことができなくなってしまいます。元気に夏を過ごすための食事のポイントを紹介しますので、参考にしてください。

たんぱく質をしっかりとる

肉、魚、卵、大豆・大豆製品のたんぱく質を多く含む食品を食べましょう。豚肉、うなぎ、大豆・大豆製品には糖質をエネルギーに変える「ビタミンB₁」という栄養素も豊富です。「ビタミンB₁」が不足すると疲れやすくなります。



夏野菜を食べる

夏が旬の野菜には、ビタミンやミネラル、水分が豊富に含まれています。体にこもった熱を外に出してくれたり、紫外線から肌を守ってくれたりする働きがあります。



お知らせ



松本市公式チャンネル(YouTube)で、給食センター再編について、説明している動画がアップされています。ぜひご覧ください。



7月 献立表

令和5年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名 (牛乳、主食、主菜、副菜、汁物)	赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものとなる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものとなる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもととなる食品		1杯 ¹ たんぱく質 脂質 食塩相当量	1杯 ¹ たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校
3月	牛乳 たこめし 銀ひらすの塩焼き 糸寒天のあえもの じゃがいもと麩のみそ汁	たこ 銀ひらす かに風味かまぼこ みそ	牛乳 糸かんてん わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	金芽米 上白糖 焼きふ じゃがいも	ごめ油	545 kcal 30.2 g 14.0 g 2.4 g	692 kcal 38.5 g 16.2 g 3.6 g
4火	牛乳 ごはん モウカザメとなすの揚げ煮 トマトの和風サラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	モウカザメ 凍り豆腐 みそ	牛乳 やきのり	トマト 水菜 小松菜 にんじん	しょうが なす にんにく たまねぎ もやし きゅうり はくさい	金芽米 かたくり粉 三温糖 上白糖	ごめ油 いりごま	614 kcal 23.1 g 22.2 g 2.3 g	772 kcal 28.5 g 27.0 g 3.2 g
5水	牛乳 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め もやしと胡瓜のさっぱり和え 白菜そぼろ汁	豚もも肉 厚揚げ みそ 豚ひき肉 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 干し椎茸 もやし きゅうり はくさい	金芽米 三温糖	いりごま すりごま ごめ油	581 kcal 26.8 g 19.9 g 2.5 g	732 kcal 33.5 g 24.1 g 3.2 g
6木	牛乳 ごはん 春巻き 海藻サラダ 中華卵スープ	鶏ひき肉 大豆 たまご 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス 干ひじき	にんじん 葉ねぎ	たけのこ水煮 しょうが 干し椎茸 キャベツ もやし はくさい たまねぎ ぶなしめじ	金芽米 鉄強化米 春巻きの皮 春雨 三温糖 薄力粉 かたくり粉	ごめ油 ごま油	588 kcal 20.2 g 17.2 g 2.2 g	726 kcal 24.2 g 20.1 g 2.7 g
7金	牛乳 冷やしうどん 三色こんにやくサラダ 七夕まんじゅう	ロースハム むきえび たまご 糸かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 オクラ	きゅうり もやし キャベツ 三色サラダこんにやく	うどん 三温糖 上白糖 中力粉 あんこ	ごめ油 ごま油	696 kcal 27.6 g 13.7 g 2.6 g	812 kcal 32.7 g 15.6 g 3.2 g
10月	牛乳 ごはん あじのラビゴットソース ねばねばサラダ コーンと野菜のスープ	あじ ロースハム	牛乳	トマト パセリ モロヘイヤ オクラ にんじん 赤パプリカ カ ほうれん草	たまねぎ きゅうり にんにく ホールコーン	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 春雨 上白糖 じゃがいも	ごめ油 オリーブ油	583 kcal 24.4 g 18.1 g 2.2 g	745 kcal 30.8 g 21.6 g 2.7 g
11火	牛乳 ごはん 山賊焼き 春雨サラダ キムチスープ ソーダゼリー	鶏もも肉 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 クールゼリーの素	にんじん 小松菜	にんにく しょうが りんごピューレ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ キムチ(白菜)	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 春雨 米粉パウダー 上白糖 サイダー	ごめ油 ごま油 いりごま	679 kcal 23.9 g 21.8 g 2.0 g	870 kcal 30.4 g 26.9 g 2.7 g
12水	牛乳 ごはん マスのピリ辛焼き ズッキーニのこんぶ和え 夏野菜の具だくさんみそ汁	ます 豚もも肉 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん かぼちゃ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ スズキーニ なす たまねぎ えのきたけ	金芽米		624 kcal 32.5 g 22.9 g 1.9 g	789 kcal 41.7 g 28.1 g 2.5 g
13木	牛乳 ごはん チンジャオロース ごまドレッシングサラダ ワンタンスープ	豚もも肉 ロースハム 鶏むね肉	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん チンゲン菜	にんにく たけのこ水煮 キャベツ だいこん きゅうり はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉 ワンタン	ごめ油 すりごま いりごま ごま油	582 kcal 26.9 g 18.4 g 2.2 g	736 kcal 33.6 g 21.7 g 2.8 g
14金	牛乳 ハニレモントースト ツナ大豆サラダ 肉団子スープ 冷凍パン	大豆 ツナフレーク 鶏ひき肉 豚ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	レモン果汁 キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ はくさい ぶなしめじ 冷凍パン	食パン はちみつ 上白糖 かたくり粉	有塩バター	548 kcal 24.3 g 21.3 g 2.4 g	679 kcal 30.5 g 26.0 g 3.0 g
18火	牛乳 ごはん とびうおのかば揚げ 和風ポテトサラダ 沢煮椀	とびうお ツナフレーク かつお節 豚もも肉	牛乳 チーズ やきのり	にんじん みつば	しょうが ホールコーン きゅうり だいこん ごぼう しらたき	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 水あめ 中ざら糖 じゃがいも	ごめ油 いりごま マヨネーズ	617 kcal 28.0 g 17.9 g 2.0 g	771 kcal 33.9 g 21.3 g 3.0 g
19水	牛乳 発芽玄米ごはん 夏野菜と大豆のキーマカレー モロッコいんげんのサラダ 波田のすいか	鶏ひき肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ モロッコいんげん	たまねぎ にんにく しょうが ズッキーニ なす ホールコーン りんごピューレ キャベツ きゅうり すいか	金芽米 発芽玄米 チャツネ	ごめ油	634 kcal 21.7 g 19.3 g 2.1 g	820 kcal 27.0 g 23.5 g 2.7 g
20木	牛乳 牛丼 梅じゃがあえ けんちん汁 ミニトマト(2こ)	牛もも肉 豚もも肉 木綿豆腐 蒸しかまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 ミニトマト	たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ ねり梅 だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	金芽米 三温糖 じゃがいも 上白糖	ごめ油 いりごま	608 kcal 27.0 g 18.4 g 2.6 g	767 kcal 33.3 g 22.0 g 3.3 g
21金	牛乳 冷やし豆乳担々麺 青のりポテト とうもろこし	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳	牛乳 あおのり	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 干し椎茸 たけのこ水煮 にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし	中華麺 三温糖 上白糖 じゃがいも	ごま油 練りごま すりごま ごめ油	708 kcal 30.9 g 21.5 g 1.3 g	878 kcal 38.4 g 26.0 g 1.6 g
							基準値 エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満

作ってみよう！給食レシピ[®]

<トマトの和風サラダ>

材料(中学生の量で4人分)

もやし……140g ☆塩……少々 刻みのり……2g
 トマト……120g ☆酢……小さじ1 白いりごま…小さじ1
 きゅうり…40g ☆砂糖……小さじ1/2
 水菜……40g ☆薄口しょうゆ…小さじ2
 ☆油……小さじ1

作り方

- ① トマトは角切り、きゅうりは縦半分のななめうす切り、水菜は2cmくらいに切る。
- ② もやし、水菜はゆでて、冷やしておく。
- ③ ☆の調味料をよく混ぜておく。
- ④ 野菜と、③を和えて、刻みのりと白いりごまをふってできあがり。

<梅じゃがあえ>

材料(中学生の量で4人分)

じゃがいも…160g ☆梅干し………10g 白いりごま……小さじ1
 きゅうり……80g ☆酢………小さじ2
 キャベツ……80g ☆砂糖………小さじ1/2
 にんじん……25g ☆薄口しょうゆ…小さじ2
 ☆油………小さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもは拍子木切り、きゅうりは縦半分のななめうす切り、キャベツは細切り、にんじんは千切りにする。梅干しは種を除いてたたく。
- ② じゃがいも、キャベツ、にんじんはゆでて、冷やしておく。
- ③ ☆をよく混ぜておく。
- ④ じゃがいも、野菜、③を和えて、白いりごまをふってできあがり。

