



令和6年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日 曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	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
1月	厚揚げ汁 豚丼の具 ごぼうのゴマドレサラダ	厚揚げ汁 豚丼の具 ごぼうのゴマドレサラダ ごはんにのせて食べてください	厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ はくさい 長ねぎ しめじ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぷん しらたき さとう 油 白すりごま 白いりごま ノエッグ マヨネーズ	619 kcal 24.8 g 22.6 g 1.9 g
2火	いも団子汁 バサフライ(卵なし) こんにゃくめんサラダ	いも団子汁 バサフライ(卵なし) こんにゃくめんサラダ	鶏肉 バサフライ 牛乳	にんじん みつば だいこん えのきたけ きゅうり キャベツ	金芽米 いも団子 こんにゃく麺 さとう 油 ごま油	648 kcal 31.1 g 23.4 g 1.9 g
3水	夏野菜カレー 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーサラダ 玄米入りごはん	夏野菜カレー 鶏唐揚げ(2個) ブロッコリーサラダ 玄米入りごはん	豚肉 鶏肉 牛乳	トマト水煮 ブロッコリー にんじん しょうが にんにく たまねぎ スズキーニ なす ホールコーン	金芽米 かつお玄米 じゃが芋 でんぷん さとう セタベリー 油 オリーブ油	705 kcal 30.1 g 22.4 g 2.3 g
4木	そうめん風汁 親子煮 キラキラフルーツゼリー	そうめん風汁 親子煮 キラキラフルーツゼリー	極細かぼろ白 極細かぼろ赤 極細かぼろ黄 鶏肉 冷凍液卵 牛乳	にんじん いんげん はくさい えのきたけ しめじ 長ねぎ たまねぎ 星型ナタデココ 甘夏みかん缶 バイン缶	金芽米 さとう かつべり(サイダー風)	567 kcal 24.7 g 12.4 g 2 g
5金	きのこと青菜のスープ オムレツのトマトスープ カラフルサラダ	きのこと青菜のスープ オムレツのトマトスープ カラフルサラダ	ロースハム シヨルターベーコン 牛乳	にんじん 小松菜 トマト水煮 赤パプリカ 黄パプリカ しめじ えのきたけ セロリー にんにく なす スズキーニ たまねぎ キャベツ	コッパン スパゲティ さとう 油 オリーブ油	544 kcal 21.6 g 16.4 g 3.6 g
8月	太平燕 きのこしょうまい(2個) 大根の中華あえ	太平燕 きのこしょうまい(2個) 大根の中華あえ	豚肉 いか キクラゲ 牛乳	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きくらげ だいこん きゅうり	金芽米 マロニー さとう ごま油	559 kcal 21.2 g 18.3 g 2 g
9火	野菜のみそ汁 いわしのおかか煮 青大豆のごまあえ	野菜のみそ汁 いわしのおかか煮 青大豆のごまあえ	油揚げ みそ いわしおかか煮 青大豆 牛乳	にんじん 小松菜 はくさい だいこん もやし	金芽米 さとう 白すりごま	574 kcal 24.3 g 21 g 1.9 g
10水	にらのみそ汁 あんかけ肉団子(2個) ゆかりあえ	にらのみそ汁 あんかけ肉団子(2個) ゆかりあえ	豚ひき肉 みそ 牛乳 五目野菜肉だんご	にんじん にら もやし だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋 油	531 kcal 21.4 g 15 g 2.1 g

郷土料理にはこのマークがつきます この時期におすすめの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にはこのマークがつきます

食育だより

7月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」

今の自分のからだは どんな調子ですか？チェックしてみましょう。

- 夜、よくねむれない
- 体がだるい
- 朝、おきるのがつらい
- なんとなく集中できない
- なんだかイライラする



チェックがついた人は...
夏バテかもしれません。

夏バテ回復のポイント6つ

- 水分をとる
- 食事は一日3食食べる
- 赤・緑・黄色の食べ物がそろった
バランスのよい食事を食べる
- 早く寝て、早く起きる
- アイスやジュースなど冷たいものばかりとらない
- 朝ごはんを毎日食べる



夏バテ予防にも効果がありますよ。



例えば、「十分に水分をとるようにして
みる」「冷たいものばかり食べるの
をひかえる」など一つずつ見直してみ
てください。体調よく楽しい夏を過ご
しましょう。



令和6年度 7月分 学校給食予定献立表(後半)

<Cコース>

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	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	
11木	みそちゃんこ 山賊焼き オニドレサラダ	山賊焼き オニドレサラダ	まつもの日	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	にんじん アスパラガス はくさい えのきたけ 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	金芽米 しらたき でんぷん さとう 油	676 kcal 28.6 g 28.5 g 2.3 g
12金	クロワッサン(卵なし) オニオンスープ 鶏の香草パン粉焼き ラタトゥイユ・タブレ	オニオンスープ 鶏の香草パン粉焼き ラタトゥイユ・タブレ	オリンピック パラリンピック おうえんこんだて	ウインナー 鶏肉 牛乳	にんじん パセリ 黄パプリカ 赤パプリカ トマト水煮 和ワケ たまねぎ ホールコーン にんにく スズキーニ なす	クロワッサン パン粉 クスクス さとう ノエッグ マヨネーズ 油 オリーブ油	515 kcal 25.9 g 26.7 g 2.6 g
16火	コッスリレタススープ ガバオ 春雨サラダ	ガバオ 春雨サラダ	ごはんにのせて食べてください	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ たまねぎ ホールコーン ユーバースト レタス にんにく きゅうり キャベツ	金芽米 さとう マロニー ごま油	589 kcal 24.6 g 19.1 g 1.9 g
17水	ジュリエンヌスープ ハンバーグ 枝豆サラダ	ジュリエンヌスープ ハンバーグ 枝豆サラダ		豚肉 豚ひき肉 大豆の華 牛乳 わかめ	たまねぎ キャベツ えだまめ にんじん	金芽米 さとう 油	606 kcal 28.4 g 23.3 g 2.1 g
18木	わかめごはん 豚汁 銀ヒラスの梅焼き なめたけあえ	豚汁 銀ヒラスの梅焼き なめたけあえ	乳・卵・小麦なし 豆乳パイングループ 明善中 きぼうこんだて	豚肉 みそ 銀ひらす 牛乳 炊込わかめ	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ ねり梅 キャベツ きゅうり なめたけ にんじん	金芽米 突こんにやく じゃが芋 さとう でんぷん パイングループ	644 kcal 26.2 g 20.4 g 3 g
19金	食パン ミネストローネ ハムチーズフライ マヨポテトサラダ	ミネストローネ ハムチーズフライ マヨポテトサラダ		豚肉 大豆 ルチーズ サド'フライ 牛乳	にんじん トマト水煮 パセリ にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン じゃが芋 オリーブ油 油 ノエッグ マヨネーズ	695 kcal 27.1 g 27.5 g 3.3 g
22月	蒟蒻麺スープ 焼きギョウザ(2個) もやしのナムル	蒟蒻麺スープ 焼きギョウザ(2個) もやしのナムル		焼き豚 なんと ギョウザ 牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜 キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	金芽米 こんにやく麺 ごま油 油 白いりごま	547 kcal 19.6 g 16.8 g 2.1 g

郷土料理にはこのマークがつけます この時期におすすめの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 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

水分補給を上手にしよう!

暑くなると、こまめな水分補給が必要となります。みなさんは何を飲みますか?水分補給はどうしたらいいのか考えてみましょう。

ジュースやスポーツ飲料を飲みすぎると・・・

太りやすくなる	食欲がなくなる	疲れやすくなる	虫歯になりやすくなる
---------	---------	---------	------------

こんなことにも気を付けよう

スポーツ飲料の飲み方

スポーツ飲料は、激しい運動をした後や、たくさん汗をかいたときに補給するものとして、日常の水分補給として飲む習慣をつけないうようにしましょう。



麦茶や牛乳を飲もう

日常生活の中での水分補給は麦茶や牛乳を飲みましょう。喉がかわいたと思う前に飲むことが大切です。給食のない日は特に家でも牛乳を飲むようにしましょう。



月々の、きゅうしよくゆうびんや季節の給食の様子、放射線に関する情報などホームページでくわしくお知らせしています。
ぜひ、ご覧ください。
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>
また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。
TEL:86-1130 FAX:86-1150
メール:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!