



7月 こんだてひょう



ねっちゅうしゅう よぼう

熱中症を予防しよう

令和8.6.29

白馬村学校給食センター

7月になり、本格的に暑くなってきますね。そんな時に気をつけなければならないのが「熱中症」です。今月の献立は「熱中症予防」を中心に、夏バテを予防し、暑さに負けない体になるような献立を多く入れました。体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富な夏野菜をたっぷり食べることも熱中症対策のひとつです。水分を摂ることももちろん大切ですが、食事をきちんと食べて元気に過ごしましょう!!

	栄養摂取基準目標量		7月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650 Kcal	830	597	732
たんぱく質	26g	32	24.1	29.4
脂質	18g	26	19.1	22.4
食塩相当量	2g未満	2.5未満	2.2	2.8

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー		
			赤の仲間のたべ物 (すくすくレッド) おもに体をつくるもとになる食品		緑の仲間のたべ物(おたすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品		黄の仲間のたべ物 (ほかほかイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品		たんぱく質	Kcal	
			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	g	g	
1	黒糖パン ホキのマヨネーズ焼き ビーンズフレンチサラダ ミネストローネ 牛乳	沖縄特産「黒糖」 黒糖は沖縄の八重山諸島で作られています。夏向けの給食パンとしては、ピッタリですね。楽しんでいただきます。	ホキ レッドキドニー 白いんげん豆 ベーコン 牛乳	ピーマン にんじん にんじん、トマト 缶、パセリ	玉ねぎ 枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、セロリ、にんにく、コーン	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小学校 中学校	616 27 19.2 2.3	770 32.3 22.8 3.0
2	梅の美ごはん 中華風卵焼き キャベツとチキンのサラダ さつま汁 牛乳	梅でさっぱりと 梅の「クエン酸」は疲れをとりに除き、抗菌作用で食中毒の予防やお腹の調子を整え、食欲をアップさせます。	中華風卵焼き ソフトチキン 油揚げ、鶏肉、みそ 牛乳	にんじん にんじん	梅づけ キャベツ、きゅうり ごぼう、大根、えのき、ねぎ	米(白馬産) さつまいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小学校 中学校	545 22.5 15.9 2.7	689 26.5 17.8 3.4
3	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ゆかりあえ いもだんご汁 牛乳	鉄分アップ献立 厚揚げには鉄分が多く含まれています。鉄分は体に酸素を運ぶ働きがあり、細胞や神経の発達など、成長期に必要な栄養です。	厚揚げ、豚肉、みそ 豚肉 牛乳	にんじん、ピーマン 小松菜、にんじん にんじん	しょうが、キャベツ、干しシイタケ、きゅうり、もやし えのき、たけのこ、白菜	砂糖 油 いも団子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小学校 中学校	602 26.2 18.3 2.5	737 31.6 21.2 3.1	
6	ごはん 鶏のみそごまソース ごぼうサラダ 五目スープ 牛乳	ゴマの効果 ゴマは「スーパーフード」と言われるくらい栄養が豊富です。粒のままより「すりゴマ」の方が栄養が吸収されます。	鶏肉、みそ ハム 油揚げ 牛乳	トマト缶 にんじん にんじん	玉ねぎ ごぼう、キャベツ、きゅうり しめじ、大根	米(白馬産) 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小学校 中学校	608 26.5 22 1.6	745 32.7 26 2.1
7	ごはん 星のハンバーグ 星のチーズサラダ 笑の川餅(こんにやくソーメン) 牛乳	七夕メニュー 7月7日は七夕です。星空と天の川のイメージを献立に取り入れました。季節の行事を感じましょう。	ハンバーグ チーズ かまぼこ、とうふ 牛乳	パセリ にんじん 葉ねぎ	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、えのき、	米(白馬産) こんにやく ゼリー	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小学校 中学校	577 20.9 15.8 2.2	716 25.8 18.9 2.9
8	チャーメン 五目あんかけ ショウロンポウ きゅうりの中華あえ 牛乳	あんかけチャーメン チャーメンは、袋のまま少し砕いてから、たっぷりの五目あんをかけて食べるとおいしいです。	豚肉、いか、えび ショウロンポウ ソフトチキン 牛乳	にんじん、チンゲン菜 にんじん	しょうが、白菜、玉ねぎ、たけのこ、しめじ きゅうり、大根、キャベツ	チャーメン 砂糖、でん粉 砂糖	油、ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小学校 中学校	568 19.3 27.5 2.2	753 23.3 36 3.3
9	ごはん アジのマスタードソース 梅味サラダ ごぼうとベーコンの和風スープ 牛乳	初夏の魚「鱈」 「鱈」は、6~7月の旬の魚です。昔から和食を支えてきた魚です。マスタードを使ったソースをかけていただきます。	アジ かまぼこ ベーコン 牛乳	小松菜、にんじん	キャベツ、きゅうり、梅づけ ごぼう、しょうが、玉ねぎ、もやし、ねぎ	米(白馬産) 米粉、はちみつ、砂糖	油、ノンエッグマヨネーズ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小学校 中学校	576 25.7 18.1 2.1	705 30.3 20.9 2.5
10	ごはん ポークカレー チキンサラダ すいか 牛乳	「夏の元氣メニュー」 カレーの豚肉、サラダの鶏肉には、それぞれ体や脳の疲れを取り除く働きがあります。甘いすいかもうれしいですね。	豚肉 ソフトチキン 牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご キャベツ、きゅうり、玉ねぎ すいか	米(白馬産) じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小学校 中学校	632 22.9 19.4 2.4	775 27.5 22.9 3.1

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー		
			赤の仲間のたべ物 (すくすくレッド) おもに体をつくるものとなる食品		緑の仲間のたべ物(おたすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品		黄の仲間のたべ物 (ほかほかイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品		たんぱく質	Kcal	
			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	脂質	食塩相当量	
				小学校	中学校						
13月	ごはん コロッケ 枝豆サラダ かきたま汁 牛乳	小学校:おはなし給食 南小、北小ともに読書旬間 中です。今週は、本の中に登場するメニューを給食でも味わう「おはなし給食」に挑戦します。	枝豆、ハム 肉、卵	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、えのき、きくらげ、ねぎ	米(白馬産) コロッケ 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 20.5 19.4 1.9	737 25.2 23.3 2.4
14月	ごはん おにぎりのり サケの塩焼き 火 つぼづけあえ 真だくさんみそ汁 牛乳 つくだ煮ひじき	セルフおにぎり おにぎりのりが4枚つきます。手をしっかり洗って、鮭やつくだ煮を具にした自分のおにぎりを作ってみるのもいいですね。	サケ とうふ、油揚げ、みそ	のり 牛乳、つくだ煮ひじき	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり、つぼづけ 大根、白菜、えのき	米(白馬産) ジャガイモ	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 26.8 17.3 2.7	702 33.7 21 3.5
15月	コッパパン 焼きそば 水 ツナサラダ ポトフ 牛乳	焼きそばパン コッパパンの上側に切り込みがあります。焼きそばをはさんで食べてみてください。	豚肉 ツナ ウィンナー	あおのり 牛乳	にんじん、ピーマン にんじん にんじん、チンゲン菜	もやし、キャベツ 大根、玉ねぎ、きゅうり えのき、にんにく、玉ねぎ	コッパパン 蒸しめん ジャガイモ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 25.2 22 3.1	765 30.7 26.4 4.0
16月	コーンピラフ 春雨サラダ 木 クリームシチュー あじさいゼリー 牛乳	あじさいゼリー 給食で人気の「あじさいゼリー」。あじさいの花と同じように、この時期しか出ない季節限定のデザートです。	ベーコン ハム、錦糸卵 豆乳、鶏肉	牛乳	にんじん	コーン、玉ねぎ キャベツ、きゅうり にんにく、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース	米(白馬産) 春雨、砂糖、 米粉、ジャガイモ ゼリー	油 ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 22.7 15.4 1.5	713 27.4 17.5 1.9
17月	発芽玄米入りごはん 南蛮からあげ 金 いんげんのごまあえ ワンタンスープ 牛乳	発芽玄米 玄米から少しだけ芽を出した「発芽玄米」をいつもの米と一緒に炊きます。食物繊維や他の栄養も多く摂ることができます。	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	いんげん、にんじん にんじん	ねぎ、しょうが キャベツ、もやし えのき、白菜、たけのこ	米(白馬産)、発芽玄米 でん粉、米粉、砂糖、マーマレード 砂糖 ワンタン	油 ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 29.5 18.7 1.7	739 34.9 21.7 2.0
21月	ごはん カゴカマスのみそ漬け焼き 火 変わりきんぴら 吉野汁 牛乳	変わりきんぴら 「ごぼう」ではない食材を「ごぼう」を使って「きんぴら」にします。暑い時期ですが、しっかり栄養を補給しましょう。	加] 加のみそ漬け さつまあげ、豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん、いんげん にんじん	大根、干しエダマメ、ねぎ	米(白馬産) ジャガイモ、つきごん、砂糖 でん粉	油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 28.9 15.5 1.6	705 34.4 17.4 2.2
22月	ごはん もすく舟の真 水 焼きぎょうざ 中華もやしサラダ 牛乳 冷凍パイ	味巡り:沖縄県 白馬村から直線距離で約1500km離れた沖縄県の名産物や人気メニューをいただきます。	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん、ピーマン にんじん	しょうが、玉ねぎ、コーン もやし、きゅうり、 冷凍パイ	米(白馬産) 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油 ごま、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 21.3 18.5 2.1	796 26.1 22.8 2.7
23月	ごはん 鶏肉のトマト煮 木 ブロッコリーサラダ レタススープ 牛乳	夏の野菜 トマト、ブロッコリー、レタスは、夏の長野県内さまざまな地域で収穫される旬の野菜たちです。	鶏肉 かまぼこ	牛乳	ブロッコリー、にんじん にんじん	玉ねぎ、しめじ キャベツ、 にんにく、玉ねぎ、えのき、レタス	米(白馬産) 砂糖、でん粉 砂糖	オリーブ油 オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 23.3 18.6 1.8	710 27.9 21.6 2.3
24月	ごはん ピーマンの肉詰め焼き 金 梅かつおあえ わかめのみそ汁 牛乳 マーラーカオ	旬のピーマン ピーマンの肉詰めを給食センターで1つずつに作ります。デザートには中華風蒸しパンの「マーラーカオ」を付けます。	豚肉、凍りとうふ かつお節 油揚げ、みそ	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜、にんじん	ソテオニオン キャベツ、きゅうり、梅肉 えのき、玉ねぎ、白菜	米(白馬産) 砂糖 マーラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 23.8 21.3 2.1		
27月	ごはん 手作りの春巻き 中なし ポテトサラダ とうふの中華スープ 牛乳	手作り春巻き 春巻きを給食センターで手作りします。調理員さんがひとつひとつ心を込めて包みます。明日から夏休み。しっかり食べましょう。	焼き豚 枝豆、ハム とうふ、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、ピーマン にんじん にんじん、チンゲン菜	たけのこ、きくらげ キャベツ しめじ、玉ねぎ	米(白馬産) 春雨、春巻き皮 ポテト	ごま油、油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 20.4 20.3 2.2	