



こんだてひょう



【7月の献立のねらい】

7月になり、本格的に暑くなってきましたね。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、暑さに負けないように過ごそう！という狙いをしています。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	650Kcal	830	604	739	
たんぱく質	26g	32	26.2	31.5	
脂質	18g	22	20	23	
食塩相当量	2g未満	2.5	2.1	2.6	

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー		Kcal
			あか色の夏野菜のたべもの(すくすくレッド)	みどり色の夏野菜のたべもの(めだせ!グリーン)		きいろ色の夏野菜のたべもの(野が野かいイエロー)		たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			おもに体をつくるものになる食品	おもにからだの調子をととのえる食品		おもにエネルギーのもととなる食品					
			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
1火	ごはん 鶏肉の南部焼き 小松菜と油揚げの煮びたし とうふの中華スープ 牛乳 あじさいゼリー	南部焼き 南部とは、今の岩手県から青森県にかかる「南部地方」のことで「ゴマ」の産地です。南部焼きは鶏肉に白と黒のごまをかけます。	鶏肉 油揚げ とうふ、豚肉 牛乳		小松菜、にんじん にんじん、チンゲン菜	白菜 たけのこ	米（白馬）、強化米 でん粉 ゼリー	ごま、油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 29.4 20.4 1.4	741 35.9 23.9 1.8
2水	コッペパン チリコンカン キャベツのレモンあえ オニオンスープ 牛乳	チリコンカン 豆とひき肉をトマト味で煮込んだメキシコ料理のおかずです。豆は「大豆」「ひよこ豆」「赤インゲン豆（レッドキドニー）」を使います。	大豆、赤インゲン豆、ひよこ豆、豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	トマト缶 にんじん にんじん、パセリ	玉ねぎ、にんにく、セロリ キャベツ、きゅうり、レモン果汁 玉ねぎ、えのき	コッペパン 砂糖 砂糖	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 27.2 23.3 3.0	757 33.3 28.5 4.0	
3木	ごはん あじのマスタードソース 和のハムサラダ ブチ絹揚げと白菜のみそ汁 牛乳	初夏の魚「鰯」 「鰯」は、6～7月の旬の魚です。昔から和食を支えてきた魚です。これからも大事にしたい魚です。	あじ ハム 厚揚げ、みそ 牛乳	小松菜、にんじん	キャベツ、もやし しめじ、白菜	米（白馬）、強化米 でん粉、米粉、砂糖、はちみつ 砂糖 じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ 油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 27.9 20.8 2.2	735 32.7 24.1 2.7	
4金	ごはん 松風焼き 塩丸いかの酢の物 ごぼうとベーコンの和風スープ 牛乳	郷土食材：塩丸イカ 白馬を通る「塩の道」。ここを通って海から塩丸イカが運ばれていたため、今でも長野県の郷土食材になっています。	鶏肉、卵、とうふ、みそ 塩丸いか ベーコン 牛乳	チーズ 寒天 にんじん にんじん	しょうが、ねぎ きゅうり、キャベツ、しょうが ごぼう、玉ねぎ	米（白馬）、強化米 パン粉、砂糖 砂糖	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 27.3 20.4 2.3	762 33.6 24.4 2.9	
7月	あじさいごはん（むらさき米・梅） さごしの幽庵焼き 星のマカロニサラダ あまがわじる天の川汁 牛乳 キラキラもち	七夕メニュー 7月7日は七夕です。星と天の川のイメージを献立に取り入れました。白馬の季節の花、あじさいも見ごろになってきました。季節を感じてみましょう	さごし ハム とうふ、鶏肉 牛乳	にんじん 葉ねぎ	梅漬け ゆず果汁 キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、えのき	米、むらさき米（白馬）、強化米 砂糖 ソルガムマカロニ（星形） 三色こんにゃく キラキラもち	ノリエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 27.0 18.2 2.2	744 31.8 20 2.9	
8火	ごはん チキン南蛮 大根とかぶの昆布茶あえ 夏の豚汁 牛乳	チキン南蛮の日 宮崎県では、チキン南蛮が地域活性の為にメニューだそうです。松本地区の「山賊焼き」のような存在ですね。	鶏肉 昆布茶 凍りとうふ、豚肉、みそ 牛乳	にんじん にんじん、モロコイいんげん	大根、かぶ なす、みょうが、しめじ	米（白馬）、強化米 でん粉、米粉、砂糖 じゃがいも、糸こんにゃく	油、ノリエッグマヨネーズ ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 27.6 20.7 1.8	710 32.6 22.5 2.1	
9水	ごはん トンテキ つぼづけあえ むらぐもスープ（かきたま汁） 牛乳	三重県のトンテキ トンテキは三重県四日市市周辺で親しまれているご当地グルメです。豚のステーキなので「豚テキ」と呼ばれています。	豚肉 とうふ、鶏肉、卵 牛乳	にんじん、小松菜	しょうが、にんにく もやし、キャベツ、きゅうり、つぼづけ 玉ねぎ、えのき	米（白馬）、強化米 でん粉	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 26.4 21.3 1.8	725 31.3 24.6 1.9	

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
			あか色のひき肉のたべもの(すくすくレッド)	みどり色のひき肉のたべもの(れたすグリーン)	きいろ色のひき肉のたべもの(野か野かイエロー)						
			おもに体をつくるものになる食品	おもにからだの調子をととのえる食品	おもにエネルギーのものとなる食品						
			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
10月	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 切り干し大根サラダ ワントンスープ 牛乳	鉄とカルシウム強化メニュー 給食は、とりにくい鉄分やカルシウムを強化して、貧血を防ぎ骨を丈夫にするねらいがあります。(厚揚げ、切干大根)	厚揚げ、豚肉、みそ ソフトチキン 豚肉	にんじん にんじん	しょうが、ねぎ、すりりんご 切り干し大根、きゅうり えのき、白菜、たけのこ	米(白馬)、強化米 ワントン	米(白馬)、強化米	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 29.0 22.8 1.5	727 32.6 24.5 1.9
11月	チキンライス 野菜グラタン ごまドレサラダ 春雨スープ 牛乳	洋食メニュー チキンライスは、鶏肉入りのケチャップライスで、日本で生まれた西洋料理です。グラタンはフランスで誕生しました。いろいろな味を給食でいただきますよ	鶏肉 ハム 豚肉	にんじん にんじん にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、たけのこ、しめじ	米(白馬)、強化米 野菜グラタン 春雨	米(白馬)、強化米	油、オリーブ油 ごまドレッシング、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 21.9 23 2	804 26.3 29.1 2.4
14月	ごはん くじらのオーロラソース ハムとコーンのサラダ かみなり汁 牛乳	和歌山太地町メニュー 北へ交流している太地町から教えていただいた太地町の給食によく登場するメニューだということです。流石、海辺の町ですね。	くじら ハム 豚肉、とうふ	にんじん にんじん にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、 キャベツ、コーン 玉ねぎ、	米(白馬)、強化米 ポテト、砂糖 じゃがいも、糸こんにゃく、でん粉	米(白馬)、強化米	油 油 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 27.3 16.9 1.9	725 32.9 19.7 2.5
15月	ごはん いかの照り焼き きんぴらごぼう いもち汁 牛乳	かみかみメニュー ごぼうは、食物繊維がいっぱいとれます。かむ食品なので、唾液が出て口を衛生的にし、胃腸の中をきれいにしてくれます。大事な噛むことを意識しよう。	いか 油揚げ みそ、豚肉	にんじん、いんげん	ごぼう 玉ねぎ、白菜、ねぎ	米(白馬)、強化米 砂糖 糸こんにゃく、砂糖 いもち、糸こんにゃく、	米(白馬)、強化米	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 27.1 13.5 2.5	712 32.7 15 3.2
16月	黒糖パン ケバブ風チキン フレッシュサラダ レンズ豆スープ 牛乳	世界の味:トルコ料理 アジアとヨーロッパの間にあるトルコの料理を給食風にアレンジします。世界三大料理の1つです。 	鶏肉 ベーコン、レンズ豆	ヨーグルト 赤パプリカ にんじん	しょうが、にんにく きゅうり、セロリ、玉ねぎ、レモン果汁、にんにく セロリ、玉ねぎ	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	黒糖パン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 27.5 24.4 2.3	813 34 29.9 3	
17月	ごはん 白馬夏野菜カレー チキンサラダ すいか 牛乳	「夏の地産地消メニュー」 たまねぎ、じゃがいも、ズッキーニ、なす、きゅうりなど白馬や大町でできる夏野菜を使う給食です。カレーも白馬の米粉で作ったものを使います。	ソフトチキン	にんじん にんじん	玉ねぎ、にんにく、なす、しょうが、おろしりんご、ズッキーニ キャベツ、玉ねぎ、きゅうり すいか	米(白馬)、強化米 じゃがいも	米(白馬)、強化米	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 20.8 16.8 2.5	751 24.8 19.3 3.1
18月	ひつまぶし 厚焼きたまご いんげんのごまあえ すまし汁 牛乳	土用の丑の日 今年の夏の土用は、7/19～8/6で、丑の日が19日です。江戸時代の発明家・平賀源内が広めた土用の丑の日のうなぎは、今も受け継がれています。	うなぎかば焼き 卵焼き(卵、砂糖、大豆油、しょうゆ 他) みそ なると、とうふ	モロッコインゲン、にんじん	キャベツ 干しシイタケ、えのき、玉ねぎ、ねぎ	米(白馬)、強化米	米(白馬)、強化米	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 24.6 18.7 2.5	706 30.9 22.9 3.0
22月	ハーブバターライス ベーコンと青菜のキッシュ わかめサラダ レタススープ 牛乳	おから活用メニュー 「おから」とは、豆腐を作る時にできる大豆のかすです。でもカルシウムや繊維が多く、健康に良いものです。	卵、おから、ベーコン 海草ミックス かまぼこ	チーズ、ヨーグルト 小松菜 にんじん にんじん	パセリ、バジル にんにく、玉ねぎ きゅうり、もやし えのき、玉ねぎ、レタス	米(白馬)、強化米 ポテト、砂糖 砂糖	米(白馬)、強化米	オリーブ油、バター ごま油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 23.7 19.2 1.8	711 28.3 22.7 2.6
23月	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ 白菜スープ 牛乳	明日から夏休み! しばらく給食もお休みです。長期休みは食事のリズムが崩れやすいですが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。	鶏肉 豚肉	トマトピューレ にんじん、ブロッコリー にんじん	玉ねぎ、しめじ キャベツ 白菜、玉ねぎ	米(白馬)、強化米 砂糖、でん粉 砂糖	米(白馬)、強化米	オリーブ油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 24.6 19.4 2	717 29.6 22.7 2.5