

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・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)	
3月	牛乳 菜めし 七夕すまし汁 笹の葉揚げ(2個) 星空わかめサラダ 七夕ゼリー 七夕献立	豆腐 笹かまぼこ	牛乳 青のり わかめ	塩蔵青菜 みつば にんじん	えのきたけ はくさい キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 三色(カメコ)ニヤ 星のふ 小麦粉 七夕ゼリー さとう	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 708 kcal 26.9 g 18.1 g 4.4 g
4火	牛乳 ごはん 夏野菜の具だくさんみそ汁 いわしのしょうが煮 海そうサラダ	厚揚げ みそ いわし	牛乳 海そうサラダ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ズッキーニ 長ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	金芽米 さとう でんぷん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 655 kcal 28.6 g 18.4 g 1.8 g
5水	牛乳 米粉パン トマト肉だんごスープ 豆入りかぼちゃコロッケ レモンサラダ	鶏肉 豚肉 金時豆 黒豆 手亡豆 大豆	牛乳	トマト水煮 かぼちゃ にんじん	しめじ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり レモン汁	米粉パン さとう 小麦粉 パン粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 708 kcal 25.5 g 27.5 g 3.5 g
6木	牛乳 ごはん 春雨スープ 麻婆なす キャベツのおかかあえ 松本の日献立	豚肉 みそ 花かつお	牛乳	にんじん 黄パプリカ	たまねぎ はくさい きくらげ 長ねぎ しょうが なす キャベツ きゅうり	金芽米 春雨 さとう でんぷん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 634 kcal 25.5 g 15.1 g 2.6 g
7金	牛乳 ごはん じゃが芋のみそ汁 サバの香味焼き ゆで干し大根の中華あえ	こおり豆腐 みそ さば	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ だいこん しめじ 長ねぎ にんにく しょうが ゆでぼし大根 きゅうり キャベツ	金芽米 じゃがいも さとう	ごま油 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 707 kcal 31.7 g 22.9 g 2.3 g
10月	牛乳 玄米入りごはん 夏野菜カレー メンチカツ フルーツポンチ 開成中学校 希望献立	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト水煮	にんにく たまねぎ なす ホールコーン りんごピューレ みかん缶 白桃缶 あんず缶	金芽米 ゆかり玄米 あわせるゼリー パン粉 さとう でんぷん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 943 kcal 29.9 g 30.8 g 2.4 g
11火	牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のマレード [®] 焼き ごぼうサラダ	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ 長ねぎ ごぼう きゅうり にんにく ホールコーン	金芽米 さとう マレード	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 685 kcal 30.3 g 22.9 g 2.3 g

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日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」

いよいよ本格的な夏がやってきますね。熱中症や夏バテに気をつけて過ごしましょう。こまめな水分補給と食事をしっかりとって暑さに負けないからだづくりをしましょう。

暑さに負けないからだをつくるには



1日3食 主食・主菜・副菜のそろった食事を
汁物も取り入れると食事からも水分を取ることができます。

こまめな水分補給
のどが渇く前に水分補給しましょう。水やお茶など糖分を含まないもので、1~2時間にコップ1杯程度が目安です。

十分に睡眠をとる
疲労の蓄積や睡眠不足も熱中症や夏バテの原因になります。

冷たいものとりすぎに注意
胃や腸に負担がかかり、食欲も落ちてしまうため、とりすぎに注意しましょう。

旬の野菜を食べよう

夏が旬の野菜はピーマンやトマト、ズッキーニ、とうもろこし、なすなどがあります。今はハウス栽培などで年中食べられますが、旬の野菜は栄養価が高く、たくさんとれるため、価格も安くなっています。たくさん食べて夏を元気に過ごしましょう。

休みの日も牛乳を飲みましょう

給食のない日はカルシウムが不足しがちです。食事や間食で牛乳を飲むようにしましょう。

〈Aコース〉



日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・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)	
12水	牛乳 メロンパン コーン入り野菜スープ ポトトチーズのホイル包み ブロッコリーサラダ	鶏肉 豚肉 豚レバー 大豆	牛乳 チーズ バター	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン ホールコーン キャベツ きゅうり パセリ	まるパン メロンパン じゃがいも さとう	油	エネルギー 723 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.7 g
13木	牛乳 ごはん さわに椀 厚揚げのピリ辛肉みそ ごんぶあえ	豚肉 細切かまぼこ 絹揚げ みそ	牛乳 塩ごんぶ	にんじん みつば	たけのこ はくさい えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 しらたき さとう でんぱん		エネルギー 719 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g
14金	牛乳 ごはん やさいスープ 大豆入りタコスミート もやしのサラダ	鶏肉 豚肉 豚レバー 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 トマト水煮	たまねぎ にんにく ホールコーン もやし きゅうり	金芽米 じゃがいも さとう	油	エネルギー 712 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.1 g
18火	牛乳 ごはん 中華スープ ポークシュウマイ(3個) 冷やし中華風サラダ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きくらげ きゅうり キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく	金芽米 でんぱん こんにやく うどん 小麦粉	ごま油	エネルギー 732 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.9 g
19水	牛乳 切込み丸パン ABCスープ ハンバーグ バーバキューソース ポテトサラダ	野菜入りリレーゼ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ キャベツ しょうが りんご ピュレ きゅうり ホールコーン	まるパン マカロニ さとう じゃがいも 白いんげん	油	エネルギー 784 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 4.3 g
20木	牛乳 ごはん キムチ汁 アジフライ かぼちゃと枝豆のサラダ	豚肉 焼き豆腐 あじ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	だいこん はくさい 白菜キムチ漬 えだまめ	金芽米 小麦粉 パン粉	油	エネルギー 727 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.6 g
21金	牛乳 ごはん たまごとコーンのスープ 酢豚 コンチャ寒天の中華サラダ	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 コンチャ寒天	チンゲンサイ にんじん ピーマン 黄パプリカ	しめじ たまねぎ コーン はくさい たけのこ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	油 ごま油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.1 g
24月	牛乳 ごはん こんにやく麺スープ チーズ入りミルクフィユカツ マヨマカロニサラダ	豚肉 なると	牛乳 グレースチーズ	にんじん	はくさい たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 こんにやく 小麦粉 マカロニ パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 869 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 37.4 g 食塩相当量 3.1 g

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日にはこのマークがつきます

開成中学校希望献立

10日の献立は開成中学校の希望献立です。開成中学校からのメッセージを紹介します。「みんなが楽しみにできるようなメニューを選びました。どれも人気の給食です。よく味わって食べて、暑い夏を乗り切っていきましょう！」暑さに負けないパワーの出できそうな献立ですね。食応えのある組み合わせですが、しっかり食べて午後元気にすごしましょう。



松本市公式Youtubeチャンネル「シンカチャンネル」にて給食センター再整備について発信しています！



給食おすすめレシピ 「夏野菜カレー」

- | | | | | |
|---------|-------------|---------|-------|--|
| 〈材料〉4人分 | 豚肉 | 80g | 〈作り方〉 | ① 豚肉・にんじん・かぼちゃは一口大に切り、たまねぎはくし型、なすは半月切りにする。 |
| | かぼちゃ | 100g | | ② 鍋に油を入れ、にんにくを軽く炒め、たまねぎを加え、しっかり炒める。 |
| | たまねぎ | 160g | | ③ 豚肉・塩・カレー粉を入れて炒め、にんじん・なすを入れてよく炒める。 |
| | にんじん | 40g | | ④ かぼちゃ・ホールコーンを入れてひと混ぜしたらケチャップ・りんごピュレ・チャツネ・中濃ソース・水を入れて煮る。 |
| | なす | 60g | | ⑤ 野菜がやわらかくなったら、火を止めてカレールーを入れて弱火で煮込む。 |
| | ホールコーン | 20g | | ⑥ 最後にガラムマサラを入れて出来上がり。 |
| | トマト水煮 | 40g | | |
| | にんにく(すりおろす) | 少々 | | |
| | 油 | 適量 | | |
| | 塩 | 少々 | | |
| | カレー粉 | 少々 | | |
| | ケチャップ | 大さじ1 | | |
| | りんごピュレ | 20g | | |
| | チャツネ | 5g | | |
| | 中濃ソース | 大さじ1/2 | | |
| | カレールー | 40g | | |
| | ガラムマサラ | 少々 | | |
| | 水 | 500ml程度 | | |

給食センターでは大きな釜で一度にたくさん作るため、ご家庭で作るときに比べ、野菜から出てくる水分や味などに違いが出てきます。調節しながら作ってください。