



令和5年度 7月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

〈Bコース〉

日曜	献立名	献立内容 ・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます ・副菜	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
3月	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	たまねぎ にんにく ホールコーン もやし きゅうり にんじん 小松菜 トマト水煮	金芽米 じゃがいも さとう 油	578 kcal 27.9 g 16.7 g 2.3 g
4火	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	だいこん えのきたけ 長ねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン にんじん にんにく	金芽米 さとう 油 マレード	550 kcal 24.4 g 18.2 g 1.8 g
5水	ごはん	ABCスープ ハンバーグ パン ケーソース ポテトサラダ	野菜入りソーセージ 豚肉 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ しょうが りんごぶどう きゅうり ホールコーン にんじん パセリ	金芽米 マカロニ さとう じゃがいも 油 白いげん	586 kcal 21.9 g 17.5 g 2.2 g
6木	ごはん	中華スープ ポークシュウマイ(2個) 冷やし中華風サラダ	豚肉 豆腐 牛乳	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 にんじん チンゲンサイ	金芽米 でんぶん こんにゃく さとう ごま油	574 kcal 21.7 g 18.4 g 2.2 g
7金	米粉パン	トトロ肉だんごスープ 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	しめじ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり レモン汁 トマト水煮 にんじん かぼちゃ	米粉パン さとう 油 小麦粉 パン粉	626 kcal 21.7 g 23.6 g 2.8 g
10月	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	たまねぎ スズキーニ 長ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん しょうが	金芽米 油 さとう でんぶん	536 kcal 24 g 16.2 g 1.5 g
11火	菜めし	七夕すまし汁 笹の葉揚げ 星空わかめサラダ	豆腐 笹かまぼこ 牛乳 青のり わかめ	えのきたけ はくさい キャベツ きゅうり ホールコーン 塩蔵青菜 みつば にんじん	金芽米 三色ウメコニヤ 星の心 小麦粉 七夕ゼリー 油 オリーブ油	581 kcal 20.9 g 15.8 g 3.4 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



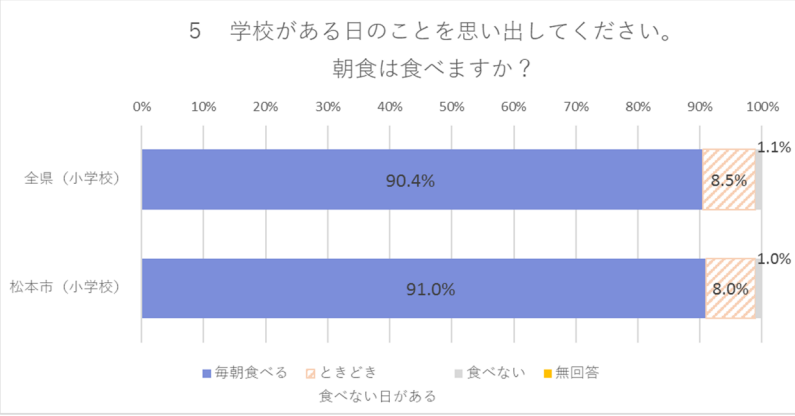
食育だより

7月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」

令和4年度 児童生徒の食に関する実態調査結果が出ました。

昨年度、長野県下全小学5年生と、中学2年生を対象に食に関する調査が実施されました。今回は、朝食の結果についてお知らせします。

3年前の調査時に比べ、朝食を毎朝食べると答えた児童が増えました。



朝ご飯を食べてほしい4つの理由

- ①熱中症予防になる
朝食を食べると塩分をとることができます。
- ②便秘を予防する
朝食を食べることで胃と腸が動きます。
- ③日中の体温を維持する
このおかげで元気に過ごせます。
- ④夜の睡眠の質を高める
朝ご飯でたんぱく質をとると、日中にセロトニンがつけられ、夜よく寝られるようになります。

詳しい結果は下のリンクからご覧ください。
<https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/hokenko/hoken/kyushoku/shokuiku/torikumi/documents/r4syokukekka.pdf>

朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

朝ご飯を食べている人は、朝ご飯の内容も気を付けてみましょう！
基本は①～③を揃え、汁に野菜をたっぷりいれると、③の代わりになります！

