令和5年度　7月 予定献立表

7月の目標：暑さに負けない食事をしよう！

高森町学校
給食センター

日／曜	献立名(こんだてめい) 主食	おかず 汁・主菜・副菜	赤：体を作る食品 1群(たんぱく質)	赤：体を作る食品 2群(無機質)	緑：体の調子を整える食品 3群(ビタミン)	緑：体の調子を整える食品 4群(ビタミン)	黄：熱や力になる食品 5群(炭水化物)	黄：熱や力になる食品 6群(脂質)	エネルギー kcal	たんぱく質(しつ) g	脂質(ししつ) g	食塩相当量 g	献立一口メモ(こんだてひとくちめも)
3 月	華やかごはん 牛乳	七夕献立 天の川そうめん汁 笹の葉あげ 短冊あえ キラキラもち	とりささみ 油揚げ ささかま ハム	牛乳　チーズ	にんじん おくら	えのきたけ 玉ねぎ　大根 えのき氷 きゅうり 黄パプリカ	米　こんにゃく 天ぷら粉 小麦粉 キラキラもち	油	593 726	21.4 26.0	17.4 20.4	2.5 3.2	一足早い七夕献立！願い事を書く短冊の形に切った野菜のあえ物や、短冊を飾る笹の葉の形のかまぼこ、天の川をイメージしたそうめんが並びます。無数の星もちりばめて★
4 火	コッペパン 牛乳	ビシソワーズ チキンピカタ ツナと枝豆のサラダ	チキンピカタ ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	長ねぎ　玉ねぎ 紫玉ねぎ キャベツ きゅうり　枝豆	コッペパン じゃがいも さとう	油　バター ごま	691 820	27.5 31.4	26.7 30.4	3.2 3.8	たっぷりのじゃがいもを煮てミキサーにかけ、牛乳や生クリームでのばして作るビシソワーズは、成長期に欠かせないカルシウムがしっかりとれます。
5 水	ご飯 牛乳	マーボーナス ショーロンポー ごま塩キャベツ 北小5年欠	豚ひき肉 みそ ショーロンポー	牛乳　塩昆布	にんじん　ピーマン	なす　玉ねぎ 紫玉ねぎ　枝豆 キャベツ きゅうり	米　はるさめ さとう 片栗粉	油　ごま油 ごま	642 809	21.9 26.7	23.7 28.3	1.9 2.4	夏野菜のナスは、太陽の光を浴びて熟すほど色鮮やかになり、病気を予防する栄養素が増えます。油との相性が良いので、今回は素揚げしてからマーボーソースに加えます！
6 木	もち麦入りごはん 牛乳	夏野菜の甘酒みそ汁 赤魚のずんだ焼き つぼづけ和え 北小5年欠	油揚げ　みそ 赤魚	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ　なす ズッキーニ 枝豆　キャベツ きゅうり つぼ漬け	米　もち麦 甘酒	ノンエッグ マヨネーズ	603 757	24.2 30.3	19.5 22.7	2.0 2.5	旬の夏野菜でビタミンがしっかりとれ、甘酒のやさしい甘さがおいしいみそ汁です。すんだ焼きは、上伊那産の茶豆と旬の枝豆が入ったマヨネーズソースをかけて焼きます。
7 金	ご飯 牛乳	もずくスープ チンジャオロースー マンナンサラダ 北小5年欠	生揚げ 豚もも肉 ツナ　かにかま	牛乳　もずく	ピーマン 赤パプリカ	大根　たけのこ えのきたけ 黄パプリカ とうもろこし きゅうり	米　甘酒 さとう 片栗粉 しらたき	油　すりごま ノンエッグ マヨネーズ	575 711	26.4 31.6	19.7 22.7	2.0 2.4	暑さで食欲が落ち、食べる量が減ると、より疲れやすくなり悪循環に。つるつるとした食感の「もずく」や「しらたき」で、食べやすい食事となるよう工夫しています。
10 月	ご飯 牛乳	納豆ふりかけ 減塩みそ汁 蒸しどりごまだれ 塩イカの酢のもの	豆腐　みそ とりもも肉 塩いか	牛乳　わかめ	にんじん こまつな	大根　しめじ 玉ねぎ えのき氷 きゅうり キャベツ	米　甘酒 片栗粉 さとう	すりごま	533 662	26.8 32.6	13.5 15.2	2.4 2.9	7月10日は納豆の日。大豆から姿を変えた納豆には、腸の中の環境を整えたり、じょうぶな骨づくりにつながったりする栄養があります。今回は食べやすいふりかけで。
11 火	米粉パン 牛乳	ジュリエンヌスープ タラのフリッタートマトソース パプリカと紫玉ねぎのサラダ	ベーコン　たら	牛乳	にんじん トマト 赤パプリカ	白菜　キャベツ えのきたけ えのき氷 玉ねぎ　紫玉ねぎ きゅうり　大根 黄パプリカ	米粉パン 天ぷら粉 さとう	バター 油　ごま ごま油	661 811	31.4 38.0	23.9 28.3	3.0 3.7	下市田の西村さんが育てた紫玉ねぎを、サラダに使います。一般的な玉ねぎにはない「アントシアニン」という成分があることで、きれいな紫色になります。
12 水	ご飯 牛乳	レタスのかきたま汁 とうふチャンプルー お豆と雑穀サラダ	卵　豚もも肉 豆腐　豆	牛乳	にんじん ゴーヤ　にら	玉ねぎ　紫玉ねぎ 大根　キャベツ レタス　きゅうり えのきだけ　枝豆	米 片栗粉 雑穀 さとう	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	578 723	24.7 29.9	20.3 23.6	1.7 2.1	沖縄県の郷土料理「チャンプルー」は、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味があります。豆腐と色々な食材を炒めた料理で、今回はビタミンたっぷりのゴーヤを少しだけ入れます。
13 木	わかめごはん 牛乳	中学リクエスト献立 ABCスープ ささみのレモン風味 春雨サラダ ミルメーク（コーヒー味）	ベーコン とりささみ ハム	牛乳　わかめ	にんじん こまつな	大根　玉ねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり	米　春雨 ABCマカロニ 片栗粉　さとう ミルメーク	油 ごま ごま油	611 762	27.6 35.3	17.6 20.3	2.6 3.2	中学生が考えたリクエスト献立！みなさんに人気の料理がならんでいますね。暑い日にはレモンの酸味が効いたおかずや、さっぱりとしたサラダがぴったりです。
14 金	もち麦入りごはん 牛乳	豚肉のフォー いなだのねぎ塩焼き ゆでとうもろこし	豚もも肉 いなだ	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ　長ねぎ レモン果汁 とうもろこし	米　もち麦 フォー さとう	油 ごま油 ごま	579 731	27.2 34.7	18.6 22.9	1.6 2.0	夏休みまでもう少し。夏休み中は、おやつを食べすぎてしまう心配も。砂糖をとりすぎると、疲れを感じやすくなります。お菓子ではなく、旬のとうもろこしやスイカをとるのはいかがですか？
18 火	ナン 牛乳	キーマカレー タンドリーチキン じゃがいものシャキシャキサラダ	豚ひき肉 凍り豆腐 とりむね肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン ピーマン	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ	ナン 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま油	586 739	32.8 41.2	25.6 30.8	2.7 3.5	インドの料理を味わいます！最高気温が40℃を超えることもあるインドでは、スパイスをきかせた料理がたくさんあります。スパイスたっぷりキーマカレーは、ナンをつけていただきましょう。
19 水	玄米入りごはん 牛乳	冬瓜汁 イワシのカリカリ揚げ 油味噌	かまぼこ いわし 大豆　ちくわ みそ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	冬瓜　玉ねぎ なす	米　玄米 片栗粉 さとう	油	595 779	19.9 24.9	21.2 27.3	1.6 2.0	定番の油味噌は、たっぷりの夏野菜を油で炒め、信州みそとさとう、みりんで味付けした料理。夏にとれる冬瓜は、冬までもつことから名前がつきました。
20 木	ご飯 牛乳	相性汁 牛のしぐれ煮 うりもみ 土用の丑の日献立	豆腐　みそ 牛もも肉 かつお節	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ　長ねぎ しょうが しめじ　大根 えのきだけ きゅうり	米　さとう じゃがいも こんにゃく	油	525 649	22.5 26.9	15.3 17.3	1.7 2.1	今年の土用の丑の日は30日です。一足早く、「う」のつく食べ物（うし、うり）を食べて、体力をつけましょう！大きな釜でコトコト煮たしぐれ煮は、ごはんがすすむおかずです。
21 金	ご飯 牛乳	ピリ辛トック カジキとナスのなんばん煮 冷麺サラダ	豚ひき肉　豆腐 みそ　カジキ	牛乳	にんじん	ごぼう　玉ねぎ 長ねぎ　なす グリンピース キムチ　きゅうり キャベツ	米　トック こんにゃく 片栗粉 さとう 中華めん	油 ごま油	632 784	25.2 30.5	19.0 21.4	2.3 2.9	食欲が落ちた時には、適度に辛味や酸味をきかせた料理を選ぶことで、胃が刺激されてしっかり食べることができます。今日は、食欲をそそるキムチ入りのピリ辛トックです。
24 月	ご飯 牛乳	サンラータン エビチリ チキンサラダ 大暑献立	とりむね肉 卵　エビ とり肉	牛乳	トマト チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ　長ねぎ きゅうり キャベツ	米　片栗粉 じゃがいも さとう	ラー油 油	604 750	24.6 29.4	20.7 24.2	2.0 2.4	今日で一学期が終わります。23日は一年中で一番暑い「大暑」ということで、食欲をそそるエビチリやサンラータにします。夏休みは元気にたくさんの思い出をつくってくださいね。

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして記入します。
働きの違う三色の食材を組み合わせて食べることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。

650kcal	13～20%E	20～30%E	2.0g未満
830kcal	13～20%E	20～30%E	2.5g未満

↑基準値（上：小学生　下：中学生）

※ 牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター（35-2379）までご連絡ください。
当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp