

令和6年度 7月予定献立表

給食目標 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	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示	
			赤 体をつくる もとなる食品		緑 体の調子を整える もとなる食品		黄 エネルギーの もとなる食品			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 ビタミン、無機質 色の濃い野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	6群 脂質 油脂類・種類類		食塩相当量(g)	小学 3,4 年生
1月	くきわかめご飯	七夕そうめん汁 お星さまメンチカツ フルーツヨーグルトあえ	鶏ささみ メンチカツ	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん オクラ	大根 えのきたけ しいたけ レタス みかん 黄桃 レモン汁 ナタデココ	米 そうめんこんにやく さとう	油	七夕献立 一早早い七夕献立です!天の川をイメージしたそうめんや星型のメンチカツが並びます	634 22.3 24.1 1.2	780 26.4 28.1 1.6
2火	コッペパン	かぼちゃポタージュ 白身魚のハーブパン粉焼き にんじんマリネ	大豆 ベーコン メルルーサ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	コッペパン 米粉 パン粉 さとう	バター オリーブ油	かぼちゃの甘みがたっぷりのポタージュです。かぼちゃとにんじんには、皮膚や粘膜を保護するβカロテンが豊富です。	618 30.6 19.3 2.9	757 37.5 22.9 3.8
3水	もち麦ご飯	レタスのかきたま汁 キムタク炒め 切干大根のごまマヨあえ	卵 豚もも肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 キムチ しいたけ レタス キャベツ もやし 切り干し大根 きゅうり とうもろこし	米 片栗粉	ごま油 ごま	長野県のご当地給食メニューとして有名な「キムタクご飯」。漬物を子どもたちにもおいしく食べてほしいという願いから生まれた料理です。	569 22.2 19.2 2.7	708 26.5 22.2 3.1
4木	ご飯	豚肉のフォー 蒸しどりごまだれ じゃコンサラダ	豚もも肉 とりもも肉	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ きくらげ レモン汁 きゅうり とうもろこし	米 フォー さとう	油 ごま油	フォーはベトナムの国民食であり、お米から作られる平べったいめんのごことです。あっさりとした味わいで暑い夏にぴったりです。	554 28.2 14.2 1.9	686 34.5 16.0 2.4
5金	ご飯	夏野菜の甘酒みそ汁 さばのカレー揚げ 海藻と枝豆のサラダ	油揚げ みそ さば ツナ	牛乳 海藻 わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	玉ねぎ なす スズキーニ キャベツ えだまめ	米 片栗粉 さとう	油	夏野菜でビタミンがしっかりとれ、甘酒の優しい甘さおいしいみそ汁です。旬の野菜には、その時期に必要な栄養素が豊富です。	645 27.1 25.8 2.1	808 33.1 30.7 2.5
8月	ご飯	マーボーナス 春巻き 冷麺サラダ	豚ひき肉 みそ 春巻き	牛乳	にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	米 はるさめ さとう 片栗粉 中華めん	油 ごま油	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です。給食では、めんなどの食べやすい食材を取り入れて工夫しています。	640 20.1 22.7 2.3	818 24.5 27.9 3.1
9火	食パン	ABCスープ オムレツのカレーミート お豆と雑穀サラダ ブルーベリージャム	ベーコン オムレツ 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ えだまめ	食パン 薄力粉 ABCマカロニ 雑穀ミックス ブルーベリージャム	油	オムレツにかけるスパイスのきいたカレーミートソースが食欲をそそります。食パンには長野県産のブルーベリージャムをつけて食べてくださいね。	673 25.2 24.7 2.9	814 30.3 28.9 3.6
10水	ご飯	ズッキーニ入り豚汁 ちくわの蒲焼き こまつなサラダ	豚もも肉 油揚げ みそ ちくわ ツナ	牛乳 塩こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう ズッキーニ きゅうり キャベツ	米 こんにやく じゃがいも 片栗粉 さとう	油 ごま	いつもの豚汁に夏野菜のズッキーニを入れてアレンジしました。ちくわは甘い味付けの蒲焼きにすることで満足感のある一品に。	576 23.4 19.2 2.3	732 29.6 22.6 3.1
11木	玄米入り ご飯	もずくのみそ汁 焼きとり丼の具 おかかチーズあえ	生揚げ みそ とりもも肉 卵 かつお節	牛乳 もずく チーズ	にんじん	えのきたけ 大根 長ねぎ きゅうり もやし	米 玄米 さとう		こんがり焼き目を付けたねぎがたっぷり入った焼き鳥丼です。ご飯の上のせて食べるとご飯も進んでたくさん食べられますね。	598 26.9 21.4 2.3	742 32.2 24.9 3.1
12金	ご飯	とうふのすまし汁 いなだの西京やき 塩イカの酢のもの	豆腐 いなだ みそ	牛乳	にんじん	しめじ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 焼きふ さとう		塩いかの酢のものは長野県の郷土料理です。海がない長野県では、イカを塩漬けにすることで日持ちさせ、貴重な保存食としていました。	531 25.7 17.0 2.0	680 32.6 21.2 2.5

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食になります。参考にしてみてください。

歯によい献立 適塩献立 太字の食品は高森町産です!

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学 3,4年生 下:中学生)
650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満	
830kcal	13~20%	20~30%	2.5g未満	

※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

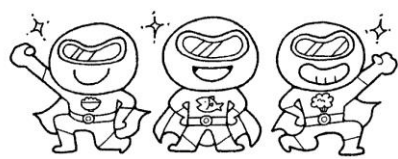
【出典】少年写真新聞社

食育だより

暑い日が続いていますが、元気に過ごせていますか?熱中症や夏バテを予防するためには、こまめな水分補給と栄養バランスの良い食事をとることが大切になります。毎日の給食を思い出して、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を意識してとりましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたばく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



ちよい足して野菜をとろう

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみぞ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

麺類など、夏の暑い日に食べやすい食事を少し工夫することでバランスの良い食事となります。特に夏野菜は、紫外線から体を守ったり、体を冷やしてくれたりする栄養素が豊富に含まれているため夏バテ予防にぴったりです。おいしく食べて、夏を元気に乗り切りましょうね。

令和6年度 7月予定献立表

給食目標 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	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示			
			赤 体をつくる もとなる食品		緑 体の調子を整える もとなる食品		黄 エネルギーの もとなる食品			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			たんぱく質	無機質	ビタミン、無機質		炭水化物	脂質				小学3,4年	中学生
			豚ひき肉 とりむね肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ビーツ にんじん	黄パプリカ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	ナン 米粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま油					
16火	ナン	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 とりむね肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ビーツ にんじん	黄パプリカ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	ナン 米粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま油	インド料理を味わいます。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。	604 32.7 21.9 2.8	717 40.1 25.3 3.6		
17水	ご飯	ピリ辛キムチスープ チンジャオロースー マンナンサラダ	豚ひき肉 豆腐 みそ 豚もも肉 ツナ かにかまぼこ	牛乳	ビーツ 赤パプリカ にんじん	ごぼう 大根 白菜 キムチ 黄パプリカ たけのこ キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう 片栗粉 しらたき	油 ごま	食欲が落ちたときには、適度に辛味のある料理を選ぶことで、胃が刺激されてしっかりと食べることができそうです。	599 28.7 21.7 2.0	742 35.0 25.2 2.8		
18木	ご飯	根菜のうの花汁 いわしのカリカリ揚げ 油味噌	生揚げ おから いわし ちくわ	みそ	にんじん ビーツ	大根 玉ねぎ なす えだまめ	米 じゃがいも さとう 片栗粉	油	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、みりんを味付けした料理です。夏野菜がおいしく食べられます。	632 22.2 22.7 1.8	752 25.1 24.0 2.2		
19金	ご飯(少なめ)	うどん汁 豚肉のしぐれ煮 もみうり	とりもも肉 油揚げ 豚もも肉 かつお節	牛乳	にんじん	長ねぎ しょうが 玉ねぎ ごぼう えのきたけ きゅうり 大根	米 うどん こんにやく さとう	油	土用の丑の日献立 24日は土用の丑の日です。「う」のつく食べ物を食べて夏を乗り切りましょう。	547 27.0 14.6 1.8	684 32.5 16.4 2.3		
22月	ご飯	サンラータン エビチリ チキンサラダ	とりむね肉 卵 えび とり肉	牛乳	トマト チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油	大暑献立 22日は一年で一番暑い「大暑」ということで、食欲をそそる献立にしました。	595 25.7 19.8 2.1	739 31.1 23.0 2.5		
23火	切り丸パン	かみかみミネストローネ 鶏肉のマスタードソース ぶるんサラダ	ベーコン ミックスビーンズ とりもも肉	牛乳 寒天	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	丸パン じゃがいも さとう はちみつ	ごま油	今日で一学期が終わります。はちみつが入った甘いマスタードソースをかけた鶏肉をパンにはさんで食べます。夏休みは、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。	629 27.9 23.7 2.9	769 33.8 28.1 3.8		

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。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。参考してみてください。

※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

歯によい献立 **適塩献立** **太字の食品は高森町産です!**

【出典】少年写真新聞社

食育だより

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう!

栄養も甘みもパワーアップ! パプリカ

パプリカはカラーピーマンの一種です。肉厚で苦みがなくて甘みがあり、赤や黄、オレンジなどの色があります。カラーピーマンは色によって栄養価が異なり、赤色は100g当たりのβ-カロテン量がとても多く含まれています。ビタミンCは赤、黄色共に多くなっています。

ネバネバする野菜は、疲労回復や食欲増進効果があり、夏バテ予防にぴったりです。モロヘイヤ以外にも、オクラややまいも、ツルムラサキなどがあります。

ネバネバ野菜 モロヘイヤ

モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしやあえ物、汁の美、炒め物などで食べられています。

苦手な野菜 No.1!? ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかり取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆををしたりする方法があります。

ゴーヤは食欲増進やビタミンCによる免疫力強化、カリウムによる体内の熱を下げるなど夏に必要な効果がたくさんあります。上手に苦みを抑えておいしく味わってくださいね。

ミニトマトは 小さな実にも 栄養が詰まっています

トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。

給食の人気メニューを おうちの人と一緒にチャレンジしてみよう♪

〇のりマヨ和え

【材料(4人分)】

- キャベツ 80g
- もやし 45g
- こまつな 25g
- 冷凍コーン 20g
- マヨネーズ 大さじ2
- 薄口しょうゆ 小さじ2/3

【作り方】

- キャベツは細切り、こまつなは1cm幅に切る。
- キャベツ、もやし、こまつなをそれぞれ加熱して冷ます。
- ボウルにすべての材料を入れて和え、できあがり!

のりの風味で少ない塩分でもおいしく仕上がります。チーズや季節の野菜を入れてアレンジしてもおいしいですよ!

〇ごまみそレバー

【材料(4人分)】

- 豚レバー(スライス) 100g
- 豚もも(スライス) 80g (肉下味)
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- おろししょうが 1g
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量 (たれ)
- 酒 小さじ2/3
- みそ 小さじ1・1/2
- さとう 小さじ2・1/2
- みりん 小さじ1/3
- 水 小さじ1
- いりごま 適量

【作り方】

- レバーと豚もも肉に下味をつけておく。
- 片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- たれは、ごま以外の調味料と水を鍋に入れて煮つめる。
- 揚げたお肉にたれとごまをからめて、できあがり!

※1人分は小学校3・4年生の量です。