

令和6年度 7月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力になる			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	ご飯	○	タックジャンスーフ きんぴら包み焼き キムチ和え	鶏肉 みそ きんぴら 包み焼き	牛乳 青のり	人参 にら	玉葱・大根 ぜんまい キャベツ きゅうり	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	タックジャンスーフは韓国の鶏肉を使ったスープです。炒めた鶏肉や野菜を煮込みます。ピリ辛のキムチ和えは食欲がわく味付けにします。	エネルギー 701	脂質 15.6
2	火	コッパン	○	せん切り野菜のスーフ 夏野菜ラタトゥイユ ひじきと枝豆のサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳 ひじき	人参 パセリ トマト	セロリー・玉葱 キャベツ・丸なす にんにく・枝豆 ズッキーニ・きゅうり	コッパン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油	ラタトゥイユはフランスの伝統料理。トマトになす・ズッキーニ、夏野菜をたっぷり炒めます。野菜のうまみを吸ったパンネがおいしいです。	エネルギー 700	脂質 23.9
3	水	ご飯	○	大根としめじのみそ汁 かまぼこのマヨけすり焼き モロコいんげんのサラダ わかめふりかけ	みそ 厚揚げ かまぼこ かつお節	牛乳 青のり ふりかけ	人参 モロコ いんげん	玉葱・大根 しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯	ノンエッグ マヨネーズ 米油	この季節が旬のモロコいんげんをサラダにします。歯に当たるとキュッキュと独特の食感がありますが茹で加減を調節して食べやすくします。	エネルギー 672	脂質 17.0
4	木	コッパン	○	えびと野菜のクリームスーフ あじのマリネ わかめと大豆のサラダ	豚肉 えび あじ 大豆	牛乳 エクリーム わかめ	人参 赤パプリカ	玉葱 キャベツ きゅうり	コッパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	一口サイズの鱈をマリネにします。酢を使ったさっぱり味のマリネ液は、しょうゆや砂糖を使って食べやすく仕上げます。	エネルギー 840	脂質 30.8
5	金	ご飯	○	ちくわのみそ汁 鶏肉の照り焼き 夏野菜のパワーサラダ	竹輪 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 モロヘイヤ	玉葱 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	地元でとれたビタミン、ミネラルたっぷりの夏野菜を食べて元気を付けましょう。汗をかいだり、体力を消耗する時こそ「食べる」ことを見直したいですね。	エネルギー 701	脂質 15.3
8	月	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 豚肉の甘辛揚げ 小魚のサラダ	豆腐 みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ 小魚	人参	玉葱 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 米粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま	カルシウムは丈夫な骨格をつくるために、成長期に欠かせない栄養素のひとつです。カルシウムと骨を丈夫にするビタミンDが豊富な小魚をサラダに和えます。	エネルギー 806	脂質 24.9
9	火	コッパン	○	《七夕献立》 天の川こんにゃくスープ 星のハンバーグトマトソース ツナサラダ 七夕ゼリー	かまぼこ ハンバーグ ツナ	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉葱・白菜 甘ジャケのき キャベツ きゅうり	コッパン こんにゃく 砂糖 ゼリー	ごま油 米油	そうめんこんにゃくで、天の川にみだてたスープにします。星形のハンバーグはトマトのソースをかけます。夏の夜空を思い浮かべながら食べてください。	エネルギー 726	脂質 22.7
10	水	ご飯	○	かきたま汁 鮭の塩焼き やたら漬け	かまぼこ 卵 鮭	牛乳	人参 小松菜	玉葱・たけのこ 甘ジャケのき キャベツ・きゅうり・みょうが 八町きゅうりみぞ漬け	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油	「やたら」は、北信濃の夏の郷土料理です。畑でとれた夏野菜と漬物のみじん切りにします。「鮭の塩焼き」と「やたら」の組み合わせで、ご飯がすすみます。	エネルギー 715	脂質 20.8
11	木	コッパン	○	レタスとトマトのスーフ ヤンニョムチキン 冷やし中華サラダ 中華ドレッシング	ベーコン 鶏肉	牛乳 わかめ	トマト	玉葱・しめじ コーン・レタス にんにく キャベツ きゅうり	コッパン マカロニ 米粉中華麺 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ドレッシング	暑い夏でも食べやすい工夫として、サラダに麺を入れて冷やした中華風に仕上げます。一人1つずつ小袋の中華ドレッシングが付ききます。自分でかけて食べましょう。	エネルギー 806	脂質 26.5
12	金	ご飯	○	夏野菜のカレー いかあられ メロン	鶏肉 いか	牛乳 青のり	人参 かぼちゃ	にんにく・生姜 玉葱・丸なす すりおろしりんご ズッキーニ メロン	ご飯 米粉	米油	夏の「かぼちゃ・ズッキーニはどれも夏の畑の定番ですね。色とりどりの野菜を楽しめる夏野菜のカレーにします。旬のメロンも味わってください。	エネルギー 834	脂質 21.3
16	火	コッパン	○	春雨とチンゲン菜のスーフ なすのミートソースパンネ こんにゃくサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	甘ジャケのき 白菜・なす 玉葱 キャベツ きゅうり	コッパン 春雨 マカロニ こんにゃく 砂糖	米油 ごま ごま油	畑のなすが育ってきます。なすをミートソースに入れ、ペンネマカロニとからめます。体を動かすためのエネルギー源は炭水化物。もりもりと食べてください。	エネルギー 729	脂質 20.6
17	水	発芽玄米 ご飯	○	《かみかみすざかっ子の日》 みそけんちん汁 メヒカリのから揚げ 3尾 八町きゅうりの梅肉和え	竹輪 油揚げ 豆腐・みそ メヒカリ かつお節	牛乳	人参	ごぼう 大根 キャベツ 八町きゅうり 梅	発芽玄米 こんにゃく じゃが芋 米粉	米油	八町きゅうりは須坂の伝統野菜です。梅肉と和えてさっぱりと味わいます。地元須坂の食材を味わい、夏を元気に過ごすための栄養をとりましょう。	エネルギー 708	脂質 19.5
18	木	ツイスト パン	○	パンフキンポターージュ 鶏肉のバルサミコ焼き フルーツ和え	鶏肉	牛乳 エクリーム	かぼちゃ	玉葱 コーン にんにく なつめかん缶 パイン缶	ツイストパン ゼリー ナタデココ	バター 米油	夏野菜のひとつ、かぼちゃをポターージュで味わいましょう。気温が高い季節ですが、フルーツ和えを食べてさっぱりした気持ちにならしましょう。	エネルギー 828	脂質 24.2
19	金	ご飯	○	《土用の丑献立》 たまねぎとたけのこのみそ汁 須坂みそすき丼の具 野菜の青じそ和え	さば缶 みそ 豚肉 牛肉	牛乳	人参 こねぎ 青じそ	玉葱・しめじ ごぼう・もやし だけこの キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油	牛やごぼうなど「う」のつく食べ物を取り入れた「土用の丑」にちなんで献立です。ご飯に「須坂みそすき丼の具」をかけてもりもり食べましょう。	エネルギー 704	脂質 15.4
22	月	ご飯	○	夏野菜のみそ汁 いなだの塩麹焼き 莖わかめのかみかみ和え	みそ いなだ	牛乳 まわかめ	人参 かぼちゃ オクラ 小松菜	玉葱 丸なす しめじ ごぼう キャベツ	ご飯 砂糖	ごま油	みそ汁に長野県で夏に収穫できる野菜をたくさん入れます。夏が旬の「いなだ」を塩麹で味をつけます。さっぱりした身と塩麹の味がご飯に合います。	エネルギー 744	脂質 22.8
23	火	コッパン	○	ミネストローネ 野菜のまるごとグラタン コールスローサラダ	ベーコン	牛乳	トマト 人参	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ コーン	コッパン じゃが芋 マカロニ 野菜グラタン 砂糖	オリーブ油 米油	セロリの香りとトマトの酸味を少しきかせたミネストローネです。野菜のまるごとグラタンのカップはじゃが芋でできていますので、そのまま食べられます。	エネルギー 795	脂質 30.0
24	水	ご飯	○	大根のみそ汁 厚揚げのごまみそがけ 野菜のおかか和え	竹輪 みそ 厚揚げ かつお節	牛乳	人参	玉葱 大根 長ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	ごま	野菜にはミネラルが豊富です。たくさん汗をかく季節に食べてほしい食材です。主菜の厚揚げは一口サイズになりました。ごまみそで味をつけます。	エネルギー 688	脂質 18.8

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7月 31日(水)です。 ※毎日の給食をホームページで公開しています。 須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」

【夏ばてを予防する食生活のポイント】

夏ばてを予防は食生活を整えることが第一です。楽しい夏を元気に過ごしましょう。

- ①ミネラルやビタミンが豊富な夏野菜を食べましょう！細胞が正常に働くための栄養素です。
- ②朝ごはんを食べよう！「主食」「主菜」「副菜」をそろえて基礎体力を維持しましょう。
- ③甘い飲み物を摂りすぎない！砂糖の摂りすぎは、かえって疲れをためる原因になります。