

# 給食献立表



No. 1  
2023年7月

上田市立武石小学校

今月の目標: あつさにまけないしょくじをしよう

梅雨の合間のまぶしい日ざしに夏を感じるようになりました。、急に暑くなり湿度も高いので、この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防には、バランスの良い食事と適度な水分補給が大切です。給食では、地元の野菜類を多くを取り入れた献立にしました。ビタミンたっぷりの旬の野菜と3回の食事をしっかり食べて、夏を元気にすごしましょう。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちようしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
3月	○	ごはん			こめ	638 kcal
		レバーのちゅうかあげ	レバー、とりにく	にら、コーン	かたくりこ、あぶら、あぶら、さとう、ごま	28.1 g
		ゆかりあえ		キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん		19.5 g
		こおりどうふとじゃがいものみそじる	こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	じゃがいも	2.1 g
4火	○	ミロパン	ミロ <span>きかくきゅうしょく: 上田でとれたズッキーニをつかいます。</span>		パン	643 kcal
		ズッキーニのチーズやき	ベーコン、チーズ 	たまねぎ、ズッキーニ	あぶら、じゃがいも	28.9 g
		かいそうサラダ	わかめ、ツナフレーク	キャベツ、きゅうり、赤パプリカ	あぶら、さとう	23.2 g
		ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	ABCマカロニ	3.2 g
5水	○	みそやきとりどん	とりにく、みそ、のり	キャベツ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ	581 kcal
		ひじきのマリネ	ひじき、チーズ	にんじん、キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	26.4 g
		とうふときのこのすましじる	とうふ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ほうれんそう		18.5 g
						2.4 g
6木	○	ごはん			こめ	607 kcal
		あじのこうそうやき	あじ	レモンじる、たまねぎ、パセリ	あぶら	30.2 g
		きりぼしだいこんのサラダ	とりにく、のり	切干しだいこん、にんじん、ブロッコリー、キャベツ	さとう、マヨネーズ	17.1 g
		カレーポトフ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、ズッキーニ	あぶら、じゃがいも、さとう	1.8 g
7金	○	なついろごはん	<span>たなばたこんだて</span>	コーン、えだまめ、にんじん	こめ、さとう	575 kcal
		ささみのこうみあげ	とりにく		こむぎこ、あぶら	28.0 g
		キャベツもみ		キャベツ、きゅうり、にんじん		15.1 g
		たなばたそうめんじる	なると	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	そうめんこんにやく	2.3 g
		てづくりぶどうゼリー	イナアガー	ぶどうジュース、レモンじる	さとう	
10月	○	ごはん			こめ	610 kcal
		しせんだうふ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にら	あぶら、さとう、かたくりこ	29.5 g
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	とりにく	にんじん、きりぼしだいこん、きゅうり、もやし	さとう、あぶら	18.2 g
		わかめたまごスープ	たまご、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	かたくりこ	2.4 g
11火	○	きなこトースト	きなこ <span>きかくきゅうしょく: 上田でとれたブロッコリーをつかいます。</span>		パン、プマーガリン、さとう	685 kcal
		ブロッコリーのサラダ	ツナフレーク	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、れもんじる	あぶら	29.9 g
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず 	にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ	あぶら、じゃがいも、さとう	28.0 g
						2.0 g
12水	○	ごはん			こめ	645 kcal
		わふううめチキン	とりにく、のり	ねりうめ	かたくりこ、あぶら、さとう	28.6 g
		ごまあえ		ブロッコリー、もやし、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	15.7 g
		いなかじる	みそ 	たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、ほうれんそう	じゃがいも、ふ	2.2 g
		メロン		メロン		
13木	○	コッパン			パン	602 kcal
		さかなのエスカベージュ	メルルーサ	たまねぎ、パプリカ、パセリ	かたくりこ、あぶら、さとう	30.3 g
		じゃがツナサラダ	ツナフレーク	キャベツ、きゅうり、にんじん	じゃがいも	22.5 g
		コンソメスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	あぶら	3.4 g





# 給食献立表



No. 2

日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる	
14金	○	おやこどん	とりにく, こおりどうふ, たまご	たまねぎ, にんじん, えだまめ	こめ, さとう, かたくりこ	612 kcal
		あおだいずのさらだ	だいず	キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら, さとう	29.4 g
		キャベツのみそしる	あぶらあげ, わかめ, みそ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ	じゃがいも	18.6 g
						2.3 g
18火	○	しよくパン			パン	613 kcal
		やきチーズクロック	ぶたにく, ぎゅうにゅう, チーズ	たまねぎ, にんじん	じゃがいも, あぶら, ぼんこ	27.2 g
		ツナとコーンのサラダ	ツナフレーク	キャベツ, きゅうり, コーン, レモンじる	あぶら	24.5 g
		だいこんスープ	ぶたにく	だいこん, たまねぎ, はくさい, ほうれんそう		2.8 g
19水	○	ごはん			こめ	596 kcal
		ぶたにくのスタミナやき	ぶたにく	たまねぎ, もやし, いら	あぶら, さとう, かたくりこ, ごま	24.7 g
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり, キャベツ, にんじん	はるさめ, あぶら, さとう	20.1 g
		レタスとたまごのスープ	たまご	たまねぎ, にんじん, レタス	かたくりこ, あぶら	2.2 g
20木	○	ごはん			こめ	601 kcal
		かつおとやさいのあげに	かつお, みそ	にんじん, ビーマン	かたくりこ, じゃがいも, あぶら, さとう	26.7 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ, にんじん, こまつな, えのきたけ		15.5 g
		とうふのすましじる	とうふ, かまぼこ	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, わけぎ		1.8 g
		ミニトマト		ミニトマト		
21金	○	ぎゅうどん	ぎゅうにく, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, ごぼう, ねぎ	こめ, あぶら, しらたき, さとう	627 kcal
		きゅうりのうめあじサラダ	どうようしのひこんだて	きゅうり, キャベツ, うめづけ, たまねぎ		25.8 g
		たけしやさいのみそしる	あぶらあげ, みそ, わかめ	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, いんげん	じゃがいも	21.2 g
		ブルーベリー		ブルーベリー	武石のブルーベリーです。	
24月	○	ナン			ナン	661 kcal
		キーマカレー	ぶたにく	セロリー, にんじん, たまねぎ, りんごピューレー	あぶら, じゃがいも, パター, こむぎこ	27.8 g
		トマトサラダ	チーズ	キャベツ, きゅうり, トマト, たまねぎ	あぶら	29.8 g
		フルーツポンチ		みかんかん, パインかん, ももかん	さとう	2.9 g
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー623 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂肪 20.5 g	食塩相当量2.4 g	今月の地元の食材
基準値 (3,4年生)		660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	こめ, だいず, たまねぎ, じゃがいも, きゅうり, ブロッコリー, いら, いんげん, トマト, ミニトマト, ブルーベリー, にんにく, えのきたけ

★ぎゅうにゅうがまい日1本つきます。★つごうによりこんだてがへんこうになることがあります。

## 夏を元気に過ごそう!

### 夏バテ予防のポイント

#### 3食きちんと食べる



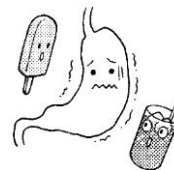
えいようがたりなくなると、体がかれやすくなり、夏バテのげんいんになります。3食ともに赤、黄、緑のバランスのとれた食事を、しっかりと食べましょう!

#### こまめに水分をとる



あつい夏はあせを多くかき、体から水分がうしなわれます。ねつちゅうしようをよぼうするためにも、こまめに水やむぎ茶で水分をとりましょう。

#### おやつを食べ過ぎない



おやつを食べすぎると、食事がちゃんと食べられなくなり、夏ばてのげんいんになります。また、つめたいものとりすぎは、おなかをこわすものになります。内容と量を、おうちのひとそだんして食べましょう。

### 7月7日は七夕



七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度、だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

