



こんだてひょう

えいよう戦隊 元気レンジャー



【7月の献立のねらい】

7月になり、本格的に暑くなってきますね。そんな時に気をつけなければならないのが「熱中症」です。今月の献立は「熱中症予防」を中心に、夏バテを予防し、暑さに負けないように過ごそう！という狙いを持っています。体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富な夏野菜をたっぷり食べて元気に過ごしましょう！！

	栄養摂取基準目標量		4月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	808	626	771
たんぱく質	26g	33	27	33
脂質	17.5g	22	20	24
食塩相当量	2g未満	2.5	2.1	2.6

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギー Kcal		
			あか 熱のなかのたべもの(さくすくレッド) おもに体をつくるもとになる食品		みどり 熱のなかのたべもの(あたすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品		きいろ 熱のなかのたべもの(あかあかイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品		たんぱく質 g	脂質 g	
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質	小学校	中学校	
											食塩相当量 g
3月	ごはん 鶏の塩こうじ焼き アスパラチーズサラダ 夏の豚汁 牛乳	調味料「塩こうじ」 塩こうじは塩と麹を混ぜて作ります。元々は漬物用でしたが、2010年ごろから調味料としても使われるようになりました。	鶏肉	チーズ	アスパラガス、にんじん	にんにく キャベツ、きゅうり ごぼう、コーン、なす、大根、枝豆、えのきペースト	米(白馬) 砂糖 じゃがいも、つきこ	オリーブ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 35 16 2.4	777 45.5 20.8 3.1
4火	ごはん マンダイの西京焼き ごまポテトサラダ にらたま汁 牛乳	不思議な魚「マンダイ」 マンダイはリュウグウノツカイの仲間の深海魚です。姿がマンボウの様に平たいので別名アカマンボウとも呼ばれます。	マンダイ、みそ 青大豆、ハム なると、鶏肉、たまご	牛乳	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ、えのき	米(白馬) 砂糖 ポテト でん粉	油 卵(殻付)ネズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 32 23 2	845 41.6 29.9 2.6
5水	ソフト麺(スパゲティ風) ほうれんそうオムレツ くきわかめサラダ 夏野菜のミートソース 牛乳	夏バテを予防しよう！ ビタミンたっぷりの夏野菜とスタミナ回復に効果のある豚肉を使ったミートソースで夏バテを予防しましょう！	ほうれんそうオムレツ ツナ 豚肉、鶏肉、凍り豆腐	牛乳	にんじん にんじん、トマト缶、ピーマン	きゅうり、大根 にんにく、玉ねぎ、セロリ、干しシイタケ、なす	ソフトめん 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 30 25 2.6	874 39 32.5 3.4
6木	ごはん トンテキ 切干つぼづけあえ 夏のかみなり汁 牛乳	三重県のトンテキ トンテキは三重県四日市市周辺で親しまれているご当地グルメです。豚のステーキなので「豚テキ」と呼ばれます。	豚肉 豚肉、とうふ	牛乳	にんじん、チンゲン菜	しょうが、にんにく 切干大根、つぼづけ、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ	米(白馬) 米粉、でん粉 じゃがいも、しらたき、でん粉	油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 26 19 1.9	794 33.8 24.7 2.5
7金	ちらしずし 星型ハンバーグ 梅おくらあえ 天の川汁(こんにやくソーメン) 牛乳	七夕メニュー 七夕に合わせて星空をイメージした献立です。七夕の行事食である素麺を食べば無病息災を願います。	錦糸卵 ハンバーグ かつおぶし とうふ、かまぼこ	牛乳	パセリ にんじん、オクラ 葉ねぎ	ちらしずしもと(だけのこ、しいたけ、にんじん、れんこん、かんぴょう) キャベツ、きゅうり、梅しお 玉ねぎ、えのき	米(白馬) 三色こんにやく	油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 20 14 2.7	671 26 18 3
10月	ごはん 揚げ鳥の甘辛がらめ いんげんのごまあえ モロヘイヤ豆乳汁 牛乳	夏の「いんげん」 いんげん豆が熟す前の若いさやごと食べるのが「いんげん」です。シャキッとした食感と甘みを味わえます。	鶏肉 みそ 豚肉、油揚げ、豆乳、みそ	牛乳	モロッコインゲン、にんじん モロヘイヤ	ねぎ、しょうが キャベツ 干しシイタケ、玉ねぎ、えのき、キャベツ	米(白馬) でん粉、米粉、砂糖 砂糖 しらたき	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 30 22 2.1	863 39 28.6 2.7
11火	ごはん 美ら海もずく丼 焼き餃子 こんぶサラダ 牛乳 冷凍パイ	味濃り献立:沖繩風 白馬村から直線距離で約1500km離れた沖縄県の名産や人気メニューをいただきます。	豚肉 ぎょうざ こんぶ 牛乳	牛乳	にんじん、ピーマン 赤パプリカ	しょうが、玉ねぎ、コーン 黄パプリカ、きゅうり、キャベツ 冷凍パイ	米(白馬) 砂糖、でん粉 ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 20 19 2.2	776 26 24.7 2.9	

12日からは裏面へ

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギーたんぱく質		Kcal
			赤い色の野菜のたべもの(赤くすくレッド)		緑の色の野菜のたべもの(おたせけグリーン)		黄色の色の野菜のたべもの(あかあけイエロー)		脂質	食塩相当量	
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質		小学校	中学校
12	黒糖パン ホキのマヨネーズ焼き 水 ビーンズフレンチサラダ レタススープ 牛乳	黒糖の高原レタス レタスは暑さに弱い野菜です。真夏でも涼しい標高の高い場所で育てられるレタスは高原レタスと言います。	ホキ ベーコン 牛乳		ピーマン にんじん にんじん	玉ねぎ 枝豆、キャベツ、きゅうり、 コーン にんにく、えのき、玉ねぎ、 レタス	米(白馬) 砂糖	ノイグ マヨネーズ 油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 27 20 2.2	780 35.1 26 2.9
13	ごはん タンドリーチキン 木 ハムときゅうりの青じそサラダ 旬の白馬夏野菜みそ汁 牛乳	白馬の夏野菜メニュー 夏野菜の季節になりました。給食では白馬産の夏野菜をたっぷり使います。	鶏肉 ハム 油揚げ、みそ 牛乳		にんじん、モロッコインゲン	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、えのき、なす、ズッキーニ	米(白馬) じゃがいも		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 32 14 2	731 41.6 18.2 2.6
14	ごはん イカのスタミナ焼き 金 ひじきツナサラダ いわし団子汁 牛乳	海の幸たっぷりの献立です。豊かな海を守るため一人ひとりができる事を考えながらいただきます！	いか ツナ いわし団子 牛乳	ひじき	小松菜、にんじん、 にんじん	にんにく、しょうが キャベツ 白菜、干しシイタケ、しょうが、ねぎ	米(白馬) 砂糖 砂糖 しらたき	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 26 12 2	673 33.8 15.6 2.6
18	ごはん 豚の生姜焼き 火 三色ゆかりあえ 夏の鉄火みそ汁 牛乳	マグロじゃないよ！ 鉄火汁は味噌の色が熱した鉄の様に見える事からつけられた名前です。マグロは入っていませんよ。	豚肉 とうふ、豚肉、みそ 牛乳		にんじん ピーマン、モロッコインゲン	しょうが キャベツ、きゅうり なす	米(白馬) 砂糖、でん粉 じゃがいも		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 27 19 2	768 35.1 24.7 2.6
19	野菜あんかけ中華めん 水 にじますのつばら揚げ 白馬ひたし豆サラダ 山ろくヨーグルト 牛乳	大北地域の食材を沢山使っています。ニジマスを提供しながら外来種問題について考えてみましょう。	豚肉、ちくわ にじます ハム、青大豆 ヨーグルト 牛乳		にら、にんじん	たけのこ、キャベツ、きくらげ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	中華めん、砂糖、でん粉 砂糖、でん粉 砂糖 ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	758 37 27 2.5	985 48.1 35.1 3.25	
20	ごはん 白馬夏野菜カレー 木 フレンチサラダ とうもろこし 牛乳	とうもろこしは収穫すると甘味が抜けてしまう為、鮮度が大切です。地場産物ならではの味をいただきます！	鶏肉、豚レバー チーズ 牛乳		にんじん、ピーマン、かぼちゃ、トマト缶、モロッコインゲン にんじん、小松菜	玉ねぎ、にんにく、しょうが、なす セロリ、キャベツ コーン	米(白馬) じゃがいも 砂糖 油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 23 20 2.6	885 29.9 26 3.4	
21	ひつまぶし 厚焼きたまご 金 ごまみそあえ てまりふのすまし汁 牛乳	土用の丑の日は7月30日です。少し早いですが小学校が夏休みに入る前に実施します。	うなぎ 厚焼き玉子 みそ とうふ 牛乳		フロッコリー、にんじん	キャベツ 干しシイタケ、大根、えのき、ねぎ	米(白馬) 砂糖 ごま、油 ごま、油 てまりふ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	547 25 19 2.3	711 32.5 24.7 3.0	
24	ごはん ピーマンの肉詰め焼き 月 グリーンサラダ 春雨スープ 牛乳	調理員さんが1つ1つ丁寧に作ります。感謝の心を忘れずいただきます！	豚肉、たまご ハム ベーコン 牛乳		ピーマン、にんじん フロッコリー にんじん、チンゲン菜	たまねぎ キャベツ、セロリ、きゅうり 玉ねぎ、きくらげ、たけのこ	米(白馬) パン粉、砂糖 砂糖 春雨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		775 30 23 3.3	
25	ごはん アジの梅みそ焼き 火 スタミナ納豆 とうふの中華かきたまスープ 牛乳	しばらく給食もお休みのです。長期休みは食事のリズムが崩れやすいですが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。	アジ、みそ 豚肉、納豆、みそ、かつおぶし 鶏肉、とうふ、たまご 牛乳		にんじん、小松菜 にんじん、小松菜	梅びしお にんにく、もやし たけのこ、きくらげ	米(白馬) 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		722 41 21 2.3	