



このマークは旬の食材を使っている献立です



このマークは池田松川や県内の郷土料理です

献立予定表



日	主食 汁もの 主菜 副菜	夏休み中も牛乳や乳製品をとりましょう！ 牛乳	ひとくち 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物
				赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	カレーピラフ	牛乳	～給食メニューを作ってみよう～	ベーコン	にんじん	玉ねぎ, グリンピース	地元産コシヒカリ	ひまわり油	661 kcal	785 kcal	
	ミネストローネ		今日の主菜「鶏のマヨネーズ焼き」は鶏肉	豚肉	トマト	セロリ, 玉ねぎ, スッキーニ	じゃがいも, シェルマカロニ, さとう	ひまわり油	27.5 g	31.9 g	
	鶏のマヨネーズ焼き		をマヨネーズや玉ねぎ、塩こしょうで下味	鶏肉	パセリ	玉ねぎ	パン粉	マヨネーズ(ノイック)	21.4 g	26.3 g	
	カラフルサラダ		をつけて焼きます。簡単に作れるので、ぜひ夏休みや休日に、作ってみてください。		にんじん, 赤ピーマン	キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン	さとう	ひまわり油	1.9 g	2.5 g	
4火	ごはん(強化米)	牛乳	～暑い時こそしっかり食べよう～				地元産コシヒカリ, 強化米		693 kcal	857 kcal	
	五目あんかけ		暑さが厳しくなる時期です。ごはんには五目	豚肉, えび, うすら卵	にんじん, きぬさや	たけのこ, キャベツ, 玉ねぎ	さとう, かたくり粉	ひまわり油, ごま油	28.2 g	34.3 g	
	ちくわの磯辺揚げ(小2個, 中3個)		あんをかけて、主食をしっかりと食べましょう。	ちくわ	あおりの		小麦粉	米油	19.4 g	22.3 g	
	ごま和え		う。主食と汁物や、主食と主菜を同時に食べられる丼物もおすすです。		にんじん	きゅうり, もやし	さとう	白すりごま	2.9 g	3.5 g	
5水	ごはん(強化米)	牛乳	～地域の旬の味です～				地元産コシヒカリ, 強化米		854 kcal		
	野菜スープ		かぼちゃサラダには、池田松川のかぼちゃ	鶏肉	にんじん	レタス, 玉ねぎ			31.1 g		
	チーズハンバーグ		を使う予定です。夏野菜の代表ですね。鮮	豚肉, 鶏肉	牛乳, チーズ	玉ねぎ	パン粉, さとう		小学校 休み	28.1 g	
	かぼちゃサラダ(小袋ノイックマ)		やかなオレンジ色で見た目にも元気になれる野菜です。地域の旬を味わいましょう。		かぼちゃ	玉ねぎ, きゅうり	さとう	マヨネーズ(ノイック)	2.8 g		
とうもろこし				とうもろこし				129 g			
19水	わかめごはん	牛乳	～夏休みは元気に過ごせましたか？～	わかめ			地元産コシヒカリ, 強化米		633 kcal	777 kcal	
	豆腐のみそ汁		給食のない期間、規則正しい生活ができましたか？	豆腐, みそ		玉ねぎ, ねぎ	じゃがいも		25.8 g	30.1 g	
	たらフライ		したか？早寝早起きは毎日続いていると当たり前	たら			パン粉, 小麦粉	米油	17.8 g	19.9 g	
	はりはり漬け		たり前になってきますね。学校生活モードに体を切り替えていきましょう。	鶏肉	こんぶ	にんじん	ゆで干し大根, もやし, きゅうり	さとう		3.8 g	4.5 g
20木	ごはん(強化米)	牛乳	～夏の献立です～				地元産コシヒカリ, 強化米		619 kcal	756 kcal	
	卵コーンスープ		しいらは暖かい海で獲れる夏の魚です。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれます。こんにゃく	鶏肉, 卵	にんじん	たけのこ, とうもろこし, 白菜	かたくり粉		30.8 g	38.4 g	
	しいらのみそ漬け焼き		にゃく	しいら, みそ					13.8 g	15.3 g	
	冷やし中華風サラダ		にゃく	ハム	にんじん	キャベツ, きゅうり	こんにゃく, さとう	ごま油	2.2 g	2.8 g	
シークワーサーゼリー	菜も一緒に		牛乳			シークワーサーゼリー		90 g	112 g		
21金	ごはん(強化米)	牛乳	～元気にされるカレー～夏野菜カレーには、「カロテン」が多い緑黄色野菜が入っています。免疫力を上げたり、皮膚を守ったり、生活習慣病予防にも効果がある成分です。カレーだと野菜も食べやすいですね。				地元産コシヒカリ, 強化米		645 kcal	802 kcal	
	夏野菜カレー		「カロテン」が多い緑黄色野菜が入っています。	豚肉	にんじん, ピーマン, トマト, かぼちゃ	玉ねぎ, スッキーニ, なす		ひまわり油	30.2 g	37.0 g	
	鶏のハーブ焼き		ます。免疫力を上げたり、皮膚を守ったり、生活習慣病予防にも効果がある成分です。	鶏肉	パセリ, バジル					17.5 g	20.2 g
	モロコしいんげんのみそ和え			みそ	モロコしいんげん	もやし, きゅうり	さとう	ごま油	2.7 g	3.2 g	
								88 g	113 g		

24 月	ごはん(強化米) 沖縄県 献立	～暑い地域の食文化を知らう～ 沖縄県は冬				地元産コシヒカリ,強化米	706 kcal	866 kcal	
	イナムドッチ	でも暖かく、暑い環境でも手に入る材料を	鶏肉,かまぼこ,油揚げ,みそ	にんじん	干しいたけ,ねぎ	しらたき	33.6 g	39.9 g	
	豚肉のアップルソース	使って健康になる食事が食べられてきました	豚肉		たまねぎ,りんご	さとう	ひまわり油	28 g	32.1 g
	ゴーヤチャンプルー	た。豚肉が使われることが多く、野菜や豆腐と組み合わせた食事が特徴です。	豆腐,たまご,ツナ		もやし,キャベツ,ゴーヤ	さとう	ひまわり油	2.7 g	3.6 g
25 火	ごはん(強化米)	～長野県の食文化を知らう～ 「塩丸い				地元産コシヒカリ,強化米	624 kcal	783 kcal	
	さわにわん	か」は長野県で昔から食べられてきた海産物です。昔は冷蔵や冷凍保存ができなかったので、いかのおなかに塩を詰め、海のな	豚肉	にんじん,水菜	えのきたけ,大根,たけのこ		31.5 g	38.8 g	
	絹厚揚げ肉みそあんかけ	い長野県へ運んできたといわれています。	絹厚揚げ,鶏肉,みそ		ねぎ	さとう,かたくり粉	ひまわり油	20.2 g	24.7 g
	塩丸いかの酢の物 		塩丸いか		キャベツ,きゅうり	さとう		1.9 g	2.2 g
26 水	キムタクごはん 松川中 希望 献立	～松川中学校からのメッセージです～	豚肉		白菜キムチ,つぼ漬け,ねぎ	地元産コシヒカリ	729 kcal	886 kcal	
	かきたま汁	今日の献立は松川中学校の希望献立です。	卵	にんじん	たまねぎ,ねぎ	かたくり粉	30.6 g	36.3 g	
	山賊焼き 	キムタクご飯と山賊焼きを入れて信州の名物を味わえる献立にしました。しっかり味わってたくさん食べましょう。	鶏肉			かたくり粉	米油	23.3 g	27.1 g
	春雨サラダ				キャベツ,きゅうり,とうもろこし	醤油,さとう	ごま油	3.2 g	3.8 g
27 木	うどん	～給食とコロナウイルス～				うどん	621 kcal	761 kcal	
	五目うどん汁	新型コロナウイルス感染症予防のため、手洗いや消毒、配膳の工夫をしています。給食では配膳が少しでも安全にできるように、	鶏肉,油揚げ	にんじん,小松菜	干しいたけ,ねぎ	かたくり粉	38.4 g	45.0 g	
	かじきのベーコン焼き	果物も袋に入ったものを選んでいきます。	フライかじき,ベーコン					22.3 g	24.7 g
	さっぱり和え		かまぼこ	にんじん	キャベツ,きゅうり	さとう	ひまわり油	3.4 g	4.1 g
28 金	ごはん(強化米)	～給食クイズ～				地元産コシヒカリ,強化米	721 kcal	876 kcal	
	ハヤシライス	今日の給食には何種類の野菜を使っているでしょうか? ①4種類 ②5種類 ③8種類 正解は③です。色の濃い野菜とうすい野菜をバランスよく使っています。	豚肉	トマト,にんじん	たまねぎ 	じゃがいも	20.7 g	24 g	
	かぼちゃコロッケ 			かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉,パン粉,さとう	米油	22.2 g	25.3 g
	レモン和え			アスパラガス	とうもろこし,キャベツ,きゅうり,レモン		ひまわり油	2.3 g	2.7 g
31 月	ごはん(強化米)	～食物繊維のはたらき～ 糸寒天は海藻				地元産コシヒカリ,強化米	656 kcal	814 kcal	
	夏野菜のみそ汁 	から作られます。食物繊維が含まれていて、おなかの調子をよくしてくれます。野菜にも食物繊維が含まれますが、海藻の食物繊維は便通をよくする効果が高いです。	油揚げ,みそ	モロッコいんげん	なす,たまねぎ	じゃがいも	27.7 g	35.1 g	
	鮭の甘酢あんかけ		鮭	にんじん,ピーマン	たまねぎ,黄ピーマン 	かたくり粉,さとう	米油,ひまわり油	19.9 g	23.1 g
	糸寒天サラダ		ハム	にんじん	もやし,きゅうり	さとう	ひまわり油	2.5 g	3.2 g
							88 g	112 g	

甘い、冷たいおやつのとれすぎに注意しましょう

暑くなると、体がだるくなったり、食欲が落ちたりして、口当たりの良い甘いアイスクリームや、清涼飲料水を取りすぎてしまいがちです。
冷たくて甘いものを取りすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。
暑い時こそ、「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事であらゆる栄養を摂り、夏を乗り切りましょう。
めん料理にサラダの組み合わせや、丼物もおすすです。



夏休みレシピ集 ご活用ください



新型コロナウイルスの流行や、夏休み期間でお家にいる時間も長くなるこの夏。自分の食卓を作って食べる体験をぜひ!



給食に使用する食材の放射性物質検査を実施しています

【7月検査結果】 キャベツ(池田町) きゅうり(松川村) → いずれも不検出