



# 令和5年7月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第一学校給食センター  
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
							たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
3月	むぎごはん	○	かみなりじる ぶたにくとかぼちゃのごまがらめ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ さつまあげ ぶたにく	ごぼう・にんじん だいこん・はくさい かぼちゃ・もやし えだまめ	むぎごはん ひまわりゆ でんぷん さとう・ごま	エネルギー 632 たんぱく質 24.5	脂質 22.5 食塩相当量 2.2	
4火	むぎごはん	○	さつまじる きびなごのカレーあげ はるさめのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ・みそ きびなご(さかな)	ごぼう・たまねぎ にんじん・だいこん ながねぎ たけのこ	むぎごはん さつまいも・でんぷん ひまわりゆ さとう・はるさめ	エネルギー 605 たんぱく質 24.6	脂質 16.8 食塩相当量 2.1	
5水	コッペパン	○	ミートボールのスープ ポテトカップかぼちゃグラタン いとかんてんのサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール かんてん	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・キャベツ きゅうり	コッペパン ポテトカップかぼちゃグラタン ひまわりゆ	エネルギー 584 たんぱく質 21.3	脂質 22.9 食塩相当量 2.9	
6木	むぎごはん	○	くたなばたこんだて たなばたそうめんじる ささかまぼこのいそべあげ こめこのおほしさまサラダ・キラキラもち	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ のり	たまねぎ にんじん えのきたけ・はくさい キャベツ・きゅうり	むぎごはん・こんにやく てんぷらこ・ひまわりゆ こめこまカロニ・ドレッシング キラキラもち	エネルギー 645 たんぱく質 21.8	脂質 17.3 食塩相当量 2.2	ささかまぼこ 2こ キラキラもち (ぎょうしゃはいそう)
7金	コッペパン	○	やさいスープ なすのミートスパゲッティ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ にんにく・なす みかん・パインアップル	コッペパン ひまわりゆ スパゲッティ ナタデココ・ゼリー	エネルギー 608 たんぱく質 25.4	脂質 16.1 食塩相当量 2.7	
10月	わかめごはん	○	くみわしょうがっこうおたのしみ ABCスープ・とりにくのからあげ かいそうサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい・にんにく しょうが・キャベツ きゅうり	わかめごはん マカロニ・でんぷん ひまわりゆ とうにゅうプリンタルト	エネルギー 696 たんぱく質 26.5	脂質 23.7 食塩相当量 2.8	とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
11火	むぎごはん	○	じゃがいものみそしる シルバーのうめふうみやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう わかめ・みそ シルバー(さかな) さつまあげ	たまねぎ・にんじん えのきたけ ごぼう さやいんげん	むぎごはん じゃがいも ふ・ひまわりゆ こんにやく・さとう	エネルギー 578 たんぱく質 25.7	脂質 16.5 食塩相当量 2.1	
12水	コッペパン	○	チキンスープ ポテトコロッケ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	たまねぎ・にんじん・コーン もやし・チンゲンサイ だいこん・きゅうり キャベツ	コッペパン・はるさめ ポテトコロッケ ひまわりゆ ごま	エネルギー 677 たんぱく質 25.8	脂質 20.1 食塩相当量 3.5	
13木	むぎごはん	○	なつやさいカレー ふくじんづけあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・なす・りんご ズッキーニ・ピーマン・もやし キャベツ・ふくじんづけ・みかん	むぎごはん ひまわりゆ	エネルギー 624 たんぱく質 22.6	脂質 18.3 食塩相当量 2.0	
14金	まるパン	○	こおりどうふのスープ ハンバーグきのこソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが しめじ・キャベツ きゅうり・コーン・レモン	まるパン ひまわりゆ さとう	エネルギー 561 たんぱく質 28.4	脂質 20.2 食塩相当量 3.1	
18火	むぎごはん	○	くどようのうしのひこんだて とうふのみそしる ぎゅうどんに たたききゅうり	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ ながねぎ・ごぼう きゅうり・しょうが	むぎごはん ひまわりゆ しらたき・さとう ごまあぶら・ごま	エネルギー 582 たんぱく質 23.8	脂質 21.1 食塩相当量 2.3	
19水	コッペパン	○	ラビオリスープ とりささみのレモンソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・はくさい チンゲンサイ・レモン キャベツ・コーン	コッペパン・ラビオリ でんぷん ひまわりゆ さとう・ドレッシング	エネルギー 631 たんぱく質 30.0	脂質 19.8 食塩相当量 3.2	まいつき19にちは しょくいくのひ
20木	むぎごはん	○	ワンタンじる めかじきのこうみソース ちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく めかじき(さかな)	にんじん・たけのこ・たまねぎ はくさい・チンゲンサイ しょうが・にんにく ながねぎ・もやし・えだまめ	むぎごはん・ワンタン でんぷん・ひまわりゆ さとう ドレッシング	エネルギー 600 たんぱく質 27.8	脂質 18.0 食塩相当量 1.9	
21金	ツイストパン	○	くたべてまなぼう!せかいのしょくぶんか!デンマーク コンソメスープ エープルフラッシュ シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん コーン・はくさい にんにく・りんご きゅうり・レモン	ツイストパン ひまわりゆ さとう でんぷん・じゃがいも	エネルギー 591 たんぱく質 28.7	脂質 21.7 食塩相当量 3.3	
24月	むぎごはん	○	とんじる さけのおうごんやき のりごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ さけ(さかな) のり	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・キャベツ ほうれんそう・もやし	むぎごはん じゃがいも こんにやく ノンエッグマヨネーズ・ごま	エネルギー 594 たんぱく質 29.4	脂質 21.0 食塩相当量 1.9	
25火	むぎごはん	○	わかめスープ ひまわりむし ズッキーニのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・はくさい たけのこ・ながねぎ しょうが・コーン・キャベツ ズッキーニ・きゅうり	むぎごはん でんぷん オリーブゆ	エネルギー 571 たんぱく質 26.1	脂質 18.1 食塩相当量 2.4	

## 保護者の方へ

INC長野ケーブルテレビの「データ放送」と「スマートフォンアプリ」で、給食の献立を写真付きで見ることができます。給食写真は、当日12時ごろ掲載されます。ご覧いただき、ご家庭で給食を話題にしていただけると幸いです。

### データ放送



・チャンネル視聴中に、リモコンのdボタンを押してください。

### スマートフォンアプリ (INCながのインフォ)

\*アプリのインストール方法\*



iPhone版



アンドロイド版

・iOS端末 (iPhone, iPad等) は「App Store」から、Android端末は「Playストア」から、「INCながのインフォ」と検索いただくか、左のQRコードからアクセスしてください。



栄養戦隊げんきレンジャー



長野市のホームページでは、毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表を公開しています。左のQRコードを読み取ってご覧ください。また、5月よりInstagramも始めました。「長野市の学校給食」で検索ください。長野市の学校給食の魅力を発信しています。

# 食育だより

7月

今月の  
目標

## 暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう。

### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



冷たい物のとり過ぎに気をつける



こまめな水分補給を心がける



## 食べて学ぼう！世界の食文化！



2021年度まで行っていた「オリパラ食べ歩きツアー」を継承して、昨年度から行っている「食べて学ぼう！世界の食文化！」。今回はデンマークの「エーブルフラッシュ」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

\*次回は11月に韓国を行う予定です。

「エーブルフラッシュ」とは、エーブルは「りんご」、フラッシュは「豚肉」という意味です。豚バラ肉やベーコンを厚切りにして表面がカリカリになるまで焼き、りんごのソテーを合わせたデンマークの家庭料理です。今回は給食風にアレンジしました。



・首都：コペンハーゲン（ヨーロッパ北部に位置し、デンマーク出身の童話作家アンデルセンの「人魚姫」をモチーフにした人魚姫の像があります。）



・面積：約4.3万平方km

（日本の九州地方くらいの大きさです。）

・人口：約581万人（長野県の人口の約3倍です。）

数々の宮殿や古い建物が並ぶ美しい国です。平坦な海と大地に囲まれ、酪農業、養豚が盛んで乳製品や豚肉を使用した料理が多くあります。7月に世界水泳選手権が福岡県で開催されるため、長野市のアクアウィングで合宿を行うそうです。選手に会えるといいですね！

今月の献立から

### 《エーブルフラッシュ》

(4人分)

材料	分量	作り方
豚肩ロース	4枚	① 豚肩ロースをAの調味液に漬け込み、下味をつける。 ② 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。 ③ Bをすべて鍋に入れて加熱し、タレを作る。 ④ ①をフライパンで両面焼き、③のタレをかけてできあがり♪  エーブルフラッシュはデンマークの家庭料理のひとつです。デンマークでは、厚切りの豚バラ肉やベーコンを表面がカリカリになるまで焼き、りんごのソテーと共に食べます。豚肉の焼き加減やタレの材料は家庭によりお好みで違うそうです。
塩こしょう	少々	
赤ワイン	大さじ1/2	
水	大さじ1と1/2	
塩こうじ	大さじ1と1/2	
油	小さじ1	
玉ねぎ	25g	
にんにく	1片	
すりおろしりんご	25g	
水	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
酢	小さじ1/4	
ケチャップ	小さじ2	
片栗粉	少々	

