



令和5年7月

献立表

(中学コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

Main table with columns: 日曜, 献立名, 食品の働きと分類 (1群-6群), 栄養価 (エネルギー, 脂質), 連絡. Rows include meals like 麦ご飯, 丸パン, コッペパン, etc.

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。

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。



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



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



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



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。



デンマークってどんな国？

・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	

