



令和5年

7月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

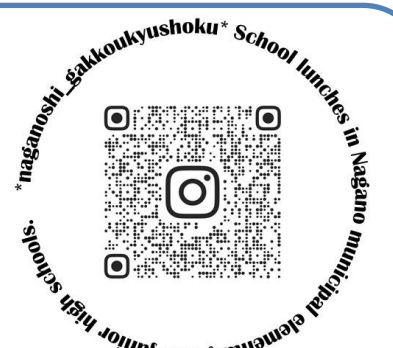
日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ぶくさい)	ちやくにく なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	ほたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (和助別) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
3月	ゆかりごはん		《たなばたこんだて》 たなばたそうめんじる いかのいそべあげ ほしのサラダ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう いか・のり なると	きゃべつ・きゅうり たまねぎ・はくさい えのきたけ・みつば にんじん・レモンかじゅう	ゆかりごはん こんにやく・ゼリー でんぶん・あぶら ソルガムマカロニ・さとう	エネルギー 618 たんぱく質 24.9	脂質 16.6 食塩相当量 2.7	たなばたゼリー ぎょうしゃはいそう
4火	くろざとうパン		《たべてまなぼう！せかいのしょくぶんか！デンマーク》 じゃがいものとうにゅうスープ エーブルフラッシュ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん・しめじ すりおろしりんご・きゃべつ きゅうり・こまつな	くろざとうパン あぶら じゃがいも さとう	エネルギー 668 たんぱく質 32.9	脂質 21.3 食塩相当量 3.5	
5水	むぎごはん		《まつしろしょうがっこうおたのしみこんだて》 なつやさいかレー まつしろしょうイラストポテトコロッケ ころころきゅうり・はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが・かぼちゃ たまねぎ・にんじん・きゅうり すりおろしりんご・なす・しょうが ズッキーニ・あかピーマン・トマト	むぎごはん・コロッケ あぶら さとう ゼリー	エネルギー 757 たんぱく質 21.4	脂質 20.7 食塩相当量 2.5	はちみつレモンゼリー ぎょうしゃはいそう
6木	むぎごはん		あつあげとかぼちゃのみそしる モロッコいりにくじゃが つぼづけあえ	ぎゅうにゅう わかめ・みそ ぶたにく あつあげ	たまねぎ・えのきたけ かぼちゃ・にんじん モロッコいんげん・きゃべつ きゅうり・つぼづけ	むぎごはん あぶら こんにやく じゃがいも・さとう	エネルギー 601 たんぱく質 25.6	脂質 15.1 食塩相当量 2.4	
7金	コッペパン		チリコンカン スパゲッティサラダ すいか	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく だいすミート	にんにく・たまねぎ きゃべつ・きゅうり・コーン にんじん・すいか トマト	コッペパン あぶら・さとう こむぎこ スパゲッティ	エネルギー 695 たんぱく質 29.3	脂質 22.6 食塩相当量 2.2	
10月	むぎごはん		たこボールのすましじる さばのみそだれかけ ばいにくのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう さば(さかな) みそ たこボール	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな しょうが・だいこん きゅうり・オクラ・うめ	むぎごはん あぶら さとう・でんぶん	エネルギー 590 たんぱく質 29.7	脂質 18.7 食塩相当量 2.4	
11火	まるパン		《がんばれポアールスこんだて》 ポアールススープ ラタトゥイユ ポアールスサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ウィンナー	たまねぎ・にんじん・きゅうり だいこん・しろしめじ・ピーツ レタス・にんにく・トマト・なす ズッキーニ・あかピーマン・きゃべつ・レッドキャベツ	まるパン オリーブゆ・マカロニ あぶら・さとう	エネルギー 578 たんぱく質 22.4	脂質 19.9 食塩相当量 3.1	
12水	むぎごはん		《しのいひがししょう6ねん1くみのこんだて》 たまごスープ ぶたにくのレモンソース ソルガムいりポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご・ぶたにく かまぼこ	にんじん・たまねぎ えのきたけ・こまつな レモンかじゅう・きゅうり コーン	むぎごはん・じゃがいも でんぶん・あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう・ソルガム	エネルギー 692 たんぱく質 29.7	脂質 23.0 食塩相当量 2.1	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
13木	むぎごはん		からみとうぶじる ソースとびうおフライ もろきゅう もろみみそ	ぎゅうにゅう とうぶ・みそ とびうお(さかな) とりにく	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・にら・きゅうり	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら・さとう	エネルギー 587 たんぱく質 25.7	脂質 16.0 食塩相当量 2.4	もろみみそ
14金	コッペパン		もずくスープ とりにくのマスタードやき ポテトとベーコンのいためもの	ぎゅうにゅう もずく・かまぼこ とりにく ベーコン	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい しょうが・コーン にんにく	コッペパン あぶら じゃがいも	エネルギー 623 たんぱく質 34.2	脂質 20.1 食塩相当量 3.2	
18火	コッペパン		《サッカーじゃしワールドカップおうえんこんだて》 クマラスープ (さつまいものとうにゅうカレースープ) ペンネマカロニのトマトソース・れいとうパイ	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン とうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ にんにく・ピーマン パインアップル トマト	コッペパン さつまいも マカロニ オリーブゆ	エネルギー 626 たんぱく質 25.5	脂質 16.8 食塩相当量 2.6	れいとうパイ ぎょうしゃはいそう
19水	むぎごはん		ハヤシライス おまめのサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく いんげんまめ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・きゅうり トマト	むぎごはん あぶら さとう	エネルギー 590 たんぱく質 24.1	脂質 16.7 食塩相当量 2.2	
20木	むぎごはん		じゃがだんごスープ チンジャオロース とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりにく	しょうが・たまねぎ・たけのこ にんじん・はくさい・きピーマン えのきたけ・にんにく ピーマン・あかピーマン	むぎごはん じゃがいももち あぶら・さとう でんぶん・とうにゅうプリン	エネルギー 640 たんぱく質 27.0	脂質 18.2 食塩相当量 1.8	とうにゅうプリン ぎょうしゃはいそう
21金	コッペパン		せんぎりやさいのスープ ドライカレー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいすミート	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みずな にんにく	コッペパン でんぶん あぶら	エネルギー 648 たんぱく質 29.6	脂質 24.0 食塩相当量 3.2	
24月	むぎごはん		みそすいとんじる にくどんのぐ いそかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ ぶたにく・のり とりにく	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・ごぼう ねぎ・こまつな・きゃべつ もやし	むぎごはん すいとん・あぶら しらたき さとう	エネルギー 609 たんぱく質 28.4	脂質 15.1 食塩相当量 2.4	
25火	むぎごはん		とうがんのスープ ひまわりむし くすきりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが・とうがん にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな コーン・きゅうり・きゃべつ	むぎごはん・ごま でんぶん・さとう ぎょうざのかわ くすきり・ごまあぶら	エネルギー 641 たんぱく質 26	脂質 21.0 食塩相当量 2.7	

おしらせ



学校給食の魅力を発信するため、長野市の学校給食のInstagramを開設しました！
長野市内の給食センター、学校給食共同調理場での調理の様子などを発信しています。
センター見学でもみることでできない学校給食の魅力がいっぱい！
よろしければ、フォローよろしくお願いします！

名前:【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム:naganoshi_gakkoukyushoku
二次元バーコードを読み込んでいただくか、
名前で検索していただき、ぜひご覧ください！



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

夏ばて予防

夏の食生活チェック!

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでると、おなか冷えて、胃腸の調子がおかしくなってしまう。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大切な働きをします。特に朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な食事です。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽を浴びた夏の野菜や果物にはビタミン類、ミネラル(無機質)、水分がたっぷりです。おやつにすいか、きゅうりを食べるのもいいですね。

4 牛乳も忘れずに飲もう



成長期に大切なカルシウム源、夏のスタミナ補給として、積極的に飲みましょう。乳アレルギーの人は小魚や豆乳で補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。

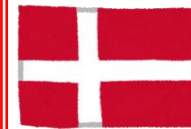
6 夜ふかしをしない



睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

◆保護者の皆様へ◆ 夏休み前後の給食について

別途通知のとおり、夏休みとその前後の期間に、調理場にある連続式揚げ物機の入替工事を行う予定です。そのため、副食(おかず)を3品から2品に変更させていただきます。御迷惑をおかけしますが、御理解と御協力をお願い致します。



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!

給食の献立から

エーブルフラッシュ (豚肉のアップルソースかけ)

《材料(4人分)》

A	豚もも肉 (スライス)	220g	B	にんにく	少々
	玉ねぎ	80g		りんご	25g
	塩	少々		赤ワイン	小さじ1/2
	黒こしょう	少々		薄口醤油	小さじ2
	酒	小さじ4		三温糖	小さじ2
	炒め油	適量		酢	小さじ1/3
				トマトケチャップ	小さじ3

《作り方》

- ① 玉ねぎを薄切りにし、Aの調味料で、豚肉と玉ねぎに下味をつける。
- ② にんにく、りんごをすりおろす。
- ③ ②とBの調味料を煮立たせ、ソースを作る。
- ④ ①を炒める。
- ⑤ 炒めた豚肉、玉ねぎとソースをからめる。

* 給食の量は少なめです。ご家庭で加減して作ってください。