



# 令和5年 7月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター  
TEL:244-2250 FAX:244-2275

日 曜	献立名	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連絡
					血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
3月	コッペパン	○	○	ミートボールスープ えびフライ カレードレッシングサラダ	ミートボール えびフライ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・白菜 干しいたけ もやし・きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 733 たんぱく質 28.7	脂質 25.3 食塩相当量 3.7	
4火	麦ごはん	○	○	鶏じゃが あじの紀州焼き 青大豆のサラダ	鶏肉 あじ(魚) 青大豆	牛乳	人参 いんげん	ごぼう・玉ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも	米油	エネルギー 721 たんぱく質 37.7	脂質 17.9 食塩相当量 1.9	
5水	コッペパン	○	○	ソルガムマカロニのトマトスープ 鶏肉のアプリコット焼き もやしとコーンのサラダ いちごジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 キャベツ・もやし コーン・きゅうり	コッペパン ソルガムマカ ロニ 砂糖 あんずジャム いちごジャム	米油	エネルギー 736 たんぱく質 37.1	脂質 20.8 食塩相当量 3.4	いちごジャム
6木	麦ごはん	○	○	キムチ汁 絹揚げの甘辛ダレ 昆布和え	豚肉 みそ 絹揚げ 鶏肉	牛乳 塩昆布	にら・人参	えのきたけ 白菜キムチ・もやし 長ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん しらたき じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 721 たんぱく質 33.8	脂質 22.0 食塩相当量 2.6	
7金	麦ごはん	○	○	【七夕献立】 七夕そうめん汁 笹かまの磯辺揚げ 糸寒天サラダ・七夕ゼリー	なると かまぼこ	牛乳 青のり 糸寒天	人参・小松菜	玉ねぎ えのきたけ・白菜 キャベツ・きゅうり	麦ごはん こんにゃくそ うめん 小麦粉 砂糖 七夕ゼリー	米油	エネルギー 696 たんぱく質 22.4	脂質 14.2 食塩相当量 3.4	笹かま 2個 七夕ゼリー (業者配送)
10月	コッペパン	○	○	【食べて学ぼう!世界の食文化!デンマーク】 ポテトとベーコンのスープ エーブルフラッシュ レモンマリネ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・白菜 にんにく りんごピューレ アップルチップ キャベツ・きゅうり レモン果汁	コッペパン じゃがいも でん粉 砂糖	米油 オリーブ油	エネルギー 717 たんぱく質 36.1	脂質 24.1 食塩相当量 3.6	
11火	麦ごはん	○	○	もずくスープ キングクリップの南蛮漬 ごぼうサラダ	糸かまぼこ キングク リップ (魚)	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・生姜・長ねぎ ごぼう・きゅうり コーン	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 681 たんぱく質 28.3	脂質 16.0 食塩相当量 2.3	
12水	丸パン	○	○	人参ポタージュ ハンバーグトマトソース コーンサラダ	ベーコン ハンバーグ みそ	牛乳 スキムミル ク 生クリーム	人参・パセリ トマト	玉ねぎ・キャベツ コーン・きゅうり	丸パン 砂糖 でん粉	バター 米油	エネルギー 804 たんぱく質 33.1	脂質 27.5 食塩相当量 3.6	スプーン
13木	麦ごはん	○	○	辛味豆腐汁 野菜コロッケ たくあん和え	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参・にら	玉ねぎ・もやし えのきたけ キャベツ・きゅうり だいこん漬	麦ごはん 砂糖 野菜コロク ケ	米油	エネルギー 706 たんぱく質 26.3	脂質 18.1 食塩相当量 2.7	
14金	麦ごはん	○	○	キャベツとウインナーのスープ ジビエタコライス 小玉スイカ	ウインナー 鹿肉 豚肉	牛乳	人参・パセリ	玉ねぎ・キャベツ にんにく 小玉すいか	麦ごはん じゃがいも 米粉・砂糖	米油	エネルギー 692 たんぱく質 30.1	脂質 14.1 食塩相当量 2.1	スプーン 
18火	麦ごはん	○	○	【土用の丑の日献立】 冬瓜のみそ汁 牛丼の具 梅香あえ	油揚げ みそ 豚肉 牛肉	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・しめじ とうがん・ごぼう 長ねぎ・キャベツ きゅうり・もやし 梅	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖	米油	エネルギー 676 たんぱく質 28.8	脂質 17.0 食塩相当量 2.6	毎月19日は 食育の日 
19水	ナン	○	○	【大豆島小学校お楽しみ献立】 カレー・ささみのレモン揚げ こんにゃくサラダ 豆乳レモンムース	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	にんにく・生姜 玉ねぎ・キャベツ りんごピューレ レモン果汁 きゅうり	ナン でん粉・砂糖 サラダこ んにゃく 豆乳レモン ムース	米油	エネルギー 781 たんぱく質 42.5	脂質 27.1 食塩相当量 3.7	スプーン ナン 豆乳レモンムース (業者配送)
20木	麦ごはん	○	○	春雨スープ 卵入り肉ビビンバ 野菜ビビンバ	鶏肉 豚肉 卵・みそ	牛乳	人参 ちんげん菜 ほうれんそう	玉ねぎ・白菜 干しいたけ 生姜・にんにく ぜんまい・きゅうり だいずもやし	麦ごはん 春雨 砂糖	米油 ごま油 ごま	エネルギー 704 たんぱく質 33.2	脂質 18.9 食塩相当量 2.5	スプーン
21金	麦ごはん	○	○	【地域食材の日献立】 夏野菜のみそ汁 いかと凍り豆腐のチリソース たたききゅうり	みそ 凍り豆腐 いか	牛乳	かぼちゃ モロッコいん げん ピーマン 人参	玉ねぎ えのきたけ 丸なす・にんにく 生姜・長ねぎ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	エネルギー 728 たんぱく質 29.0	脂質 20.3 食塩相当量 2.8	
24月	コッペパン	○	○	ジュリエンスープ なすのミートソースパンネ プラム	ベーコン 豚肉	牛乳	人参・パセリ トマトピュー レ	セロリー・玉ねぎ 白菜・にんにく なす・プラム	コッペパン マカロニ	米油	エネルギー 694 たんぱく質 29.5	脂質 18.1 食塩相当量 3.2	
25火	麦ごはん	○	○	オニオンスープ メダイのトマトソースがけ 海藻サラダ	ベーコン メダイ(魚)	牛乳 海藻	人参・パセリ トマト	玉ねぎ・セロリー にんにく キャベツ・大根 きゅうり	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 632 たんぱく質 30.8	脂質 14.0 食塩相当量 2.2	
26水	コッペパン	○	○	押し麦入り野菜スープ ラザニア 荳わかめとコーンのサラダ	ベーコン 豚肉 豆乳シュレ ッド チーズ 豆乳クリーム	牛乳 荳わかめ	人参・パセリ トマトピュー レ	玉ねぎ・白菜 にんにく エリンギ キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン 大麦 ぎょうざの 皮	米油	エネルギー 738 たんぱく質 29.8	脂質 22.1 食塩相当量 3.6	

## ◆おしらせ◆

INC長野ケーブルテレビの「データ放送」と「スマートフォン」で、給食の献立と給食センターだよりを見ることができます。当日の献立は、その日の12時頃掲載されます。ぜひご活用下さい。

### ◆データ放送

チャンネルINC  
(地上11ch)  
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】

★アプリインストール方法★

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」と検索または二次元コードからアクセスして下さい。



《二次元コード》

iPhone版



Android版



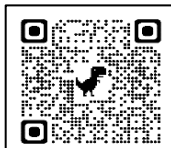
## 学校給食の魅力を発信する

Instagram 開設しました!

名前: [公式] 長野市の学校給食

ユーザーネーム: naganoshi\_gakkoukyushoku

QRコードを読み込むか、名前で検索をしていただき、  
フォローをお願いいたします。



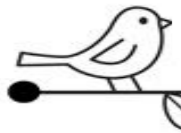
ホームページはこちらです。

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。  
左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



7月

# 食育だより



今月の  
目標

## 暑さに負けない食事をしよう

### 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

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、冷たい物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、学校があるときと同じように早寝・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てくださいね。

### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### 七夕の行事食

## そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。



## 食べて学ぼう!世界の食文化!



2021年度まで行っていた「オリバラ食べ歩きツアー」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ク」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ク」とは、エーブルは「りんご」、フラッシュクは「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?  
デンマーク ← 日本

・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!

### 給食メニューの紹介 ~エーブルフラッシュク~

材料 (4人分)	作り方
豚肩ロース 50g	4切
焼き油	少々
玉ねぎ	25g
にんにく	ひとかけ
すりおろしりんご	20g
みじんぎりりんご	16g
赤ワイン	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1と2/3
塩	少々
酢	小さじ1/3
ケチャップ	大さじ2/3
水	大さじ2と1/3
でん粉	小さじ1/5

①玉ねぎ、にんにくはみじん切りまたはすりおろす。りんごは、すりおろしとみじん切りにする。

②ソースの材料を加熱する。

③豚肉を色よく焼く。

④焼いた豚肉の上に②をかける。

パンのおかずにはいかがですか?

\*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。