



令和5年8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

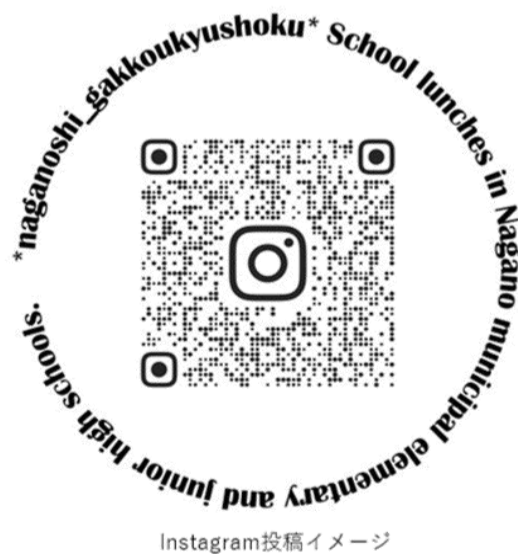
日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
22 火	むぎごはん 	○	なつやさいとふっこうだいのカレー えびフライ ふくじんづけあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく えびフライ だいず	にんにく・しょうが・キャベツ たまねぎ・もやし・ふくじんづけ かぼちゃ・なす・ズッキーニ ピーマン・りんご・にんじん	むぎごはん ひまわりゆ	エネルギー 660 たんぱく質 24.5	脂質 21.7 食塩相当量 2.3	まいつき19にちは しょくじのひ
23 水	まるパン 	○	コンソメスープ てりやきハンバーグ コーンサラダ	ぎゆうにゆう とりにく ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい・コーン きゅうり キャベツ	まるパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぶん	エネルギー 573 たんぱく質 26.6	脂質 19.0 食塩相当量 3.3	
24 木	むぎごはん 	○	けんちんじる やきにくどんのぐ ミニトマト	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ とうふ・ぶたにく	ごぼう・にんじん ながねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ だいこん・トマト	むぎごはん こんにやく ひまわりゆ さとう	エネルギー 594 たんぱく質 28.7	脂質 20.7 食塩相当量 1.7	ミニトマト 2こ
25 金	ナン 	○	やさいたっぷりスープ ソルガムいりキーマカレー とうもろこし	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい チンゲンサイ・にんにく とうもろこし	ナン ソルガム こむぎこ ひまわりゆ	エネルギー 633 たんぱく質 29.5	脂質 21.3 食塩相当量 1.7	
28 月	むぎごはん 	○	とんじる さけのしおやき のりっこあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく・とうふ みそ・のり さけ(さかな)	ごぼう・にんじん ながねぎ・キャベツ きゅうり・うめ だいこん	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー 546 たんぱく質 30.7	脂質 16.7 食塩相当量 1.9	
29 火	むぎごはん 	○	キムチじる あじのスタミナあげ こんにやくサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく あじ(さかな) みそ	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう・こんにやく じゃがいももち でんぶん・ひまわりゆ	エネルギー 624 たんぱく質 26.7	脂質 18.3 食塩相当量 2.5	
30 水	コッペパン 	○	ミネストローネ チキンのハーブやき コールスローサラダ	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく	にんにく・たまねぎ にんじん・セロリー はくさい・トマト・キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも・マカロニ オリーブゆ ドレッシング	エネルギー 565 たんぱく質 31.5	脂質 17.1 食塩相当量 2.9	
31 木	むぎごはん 	○	なつやさいのみそしる ポロニアソーセージフライ コロコロきゅうり	ぎゆうにゆう わかめ あぶらあげ・みそ ソーセージ	たまねぎ・かぼちゃ キャベツ・なす しょうが きゅうり	むぎごはん こむぎこ パンこ・ひまわりゆ さとう	エネルギー 634 たんぱく質 22.5	脂質 21.4 食塩相当量 2.7	

学校給食の魅力を発信する

Instagram 開設しました！ フォローしてね！



Instagram投稿イメージ



名前：【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkouyushoku
QRコードを読み込むか、名前で検索していただき、フォローをお願いします。



8月31日は「野菜の日」 野菜は1日に350g (生の刻んだ野菜で両手に3杯) 食べよう！

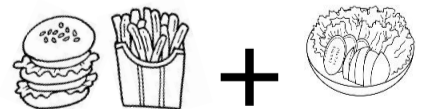
《野菜をたくさん食べる工夫》

- ・いろいろな野菜を食べよう (葉っぱ・根・茎・実)。
- ・一日3回どの食事でも野菜を食べよう。
- ・加熱して食べよう。温野菜・煮物・汁・スープ

(緑黄色野菜 120g その他の野菜 230g)



- ・外食でも野菜料理を組み合わせて食べよう。
- ・1回の食事でも野菜料理を2つ食べよう。
- ・給食の野菜料理は残さず食べよう。



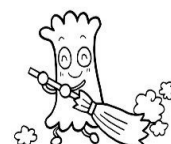
+



野菜を食べて 便秘



と 生活習慣病を予防しよう！



食育だより

8月



今月の目標 暑さに負けない食事をしよう

もうすぐ夏休み、長い休みには毎日の生活が不規則になりがちです。夏休みの生活が乱れると、夏バテしたり、元気に2学期を迎えることができなくなったりします。

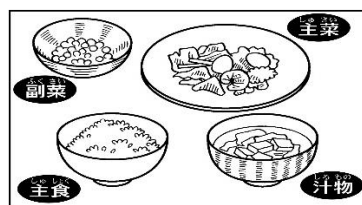
それでは、どんなことに気をつければよいのでしょうか。

たいせつなのは、栄養バランス

主食(ごはん・パン・めん類など)

主菜(肉・魚・卵・大豆製品などのおかず)

副菜(野菜・きのこ・海藻などのおかずなど)の3つを組み合わせましょう。



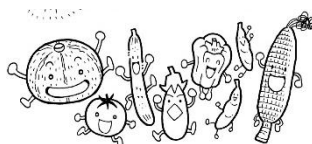
のみものは、ジュースよりお茶を

夏は水分補給が大切です。ジュースやスポーツドリンクなどの飲みすぎは糖分のとりすぎになってしまいます。通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、甘さのないものを選ぶようにしましょう。



しゅんの夏野菜をたくさん食べよう

夏にとれる野菜は疲れ気味の体の調子を整え、元気にしてくれます。



いちにち3食。早寝・早起き・朝ごはん

人間は日中活動し、夜はしっかり休むのが生活の基本です。休み中だからこそ、しっかり「早寝・早起き・朝ごはん」のよい習慣を守っていきましょう。



ながら食べや、早食いはやめよう

食べながら何か別のことをしていたり、よくかまないで食べたりしていると、きちんと味わうことができません。しっかりかんで食べるようにしましょう。



つめたいものや甘い物、おやつのとりにすぎに注意

食べ過ぎるとお腹をこわしたり、食欲もなくなってしまいます。

やってみよう!親子で一緒にクッキング

せっかくの機会なので、挑戦してみましょう。



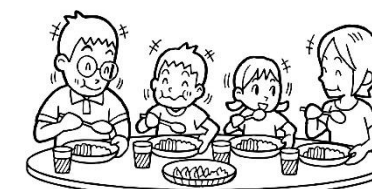
すいぶんほきゅう、忘れずに

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また、飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが大切です。運動などで汗をたくさんかいた時は、薄めたスポーツドリンクがおすすめです。



みんなで食べるとおいしいね

ひとりで食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をして食べる方が、食事がおいしく感じられます。



今月の献立から

《ソルガム入りキーマカレー》



(4人分)

材料	分量	作り方
サラダ油	小さじ1/2	① にんにく、たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。 ② ソルガムは、茹でる。 ③ サラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉をほぐしながら炒める。 ④ ③に玉ねぎを入れてよく炒め、にんじんを加えてさらに炒める。 ⑤ ④にソルガムを入れ、カレー粉、トマトケチャップ、塩で味をつけ煮る。 ⑥ ⑤に小麦粉をふるい入れて、できあがり！ 家庭で作るときは、ソルガムぬきで、他の材料を増やして、親子で作ってみるのもいいですね！
にんにく	少々	
豚ひき肉	180g	
玉ねぎ	180g	
にんじん	50g	
ソルガム	30g	
カレー粉	小さじ1	
トマトケチャップ	40g	
塩	小さじ1/3	
小麦粉	小さじ2	