



令和5年

8月献立表

(中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日	曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		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			
22	火	麦ご飯	MILK	チキンフォースープ チンジャオロース	鶏肉・豚肉 みそ	牛乳	水菜 ピーマン 赤ピーマン	生姜・セロリー 玉ねぎ・もやし にんにく・たけのこ 黄ピーマン	麦ご飯 砂糖 でん粉 米粉類	油	エネルギー 692	脂質 15.4	緑いも
										たんぱく質 31.4	食塩相当量 1.5		
23	水	コッペパン	MILK	レタスのスープ なすのミートスパゲッティ はちみつ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ・大根 白しめじ・レタス にんにく・なす	コッペパン スパゲッティ はちみつ	オリーブ油	エネルギー 696	脂質 17.1	はちみつ
											たんぱく質 28.7	食塩相当量 2.9	
24	木	麦ご飯	MILK	夏野菜カレー ころころきゅうり	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 赤ピーマン トマト	にんにく・玉ねぎ なす・すりおろしりんご コーン・きゅうり ズッキーニ・生姜	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 695	脂質 14.1	きゅうり
											たんぱく質 25.4	食塩相当量 2.1	
25	金	コッペパン	MILK	もずくのスープ ミートボールと野菜の 甘酢炒め ももゼリー	かまぼこ 肉団子	牛乳 もずく	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ・たけのこ 白菜・生姜 えのきたけ	コッペパン 砂糖 でん粉 ゼリー	油	エネルギー 739	脂質 21.9	ももゼリー 業者配送
											たんぱく質 27.7	食塩相当量 4.1	
28	月	麦ご飯	MILK	冬瓜のキムチスープ 焼き肉 青じそ風味和え	鶏肉 豚肉	牛乳	人参・にら 青じそ粉	生姜・玉ねぎ 白菜キムチ・冬瓜 きゃべつ・きゅうり にんにく	麦ご飯 しらたき 砂糖	油	エネルギー 689	脂質 17.3	おたま
											たんぱく質 33.3	食塩相当量 2.2	
29	火	麦ご飯	MILK	夏野菜の豚汁 ハガツオのカレーマヨソース もろきゅう もろみみそ	豚肉 みそ・豆腐 ハガツオ(魚)	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ なす・きゅうり コーン・ズッキーニ レモン果汁・にんにく	麦ご飯 でん粉 こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 729	脂質 20.2	もろみみそ
											たんぱく質 36.0	食塩相当量 2.0	
30	水	コッペパン	MILK	《篠ノ井西中学校お楽しみ献立》 ABCスープ・鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ・パインゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 きゅうり・コーン 生姜・にんにく	コッペパン マカロニ じゃが芋 でん粉・ゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 801	脂質 25.9	ノンエッグマヨネーズ クラス1本 パインゼリー 業者配送
											たんぱく質 36.8	食塩相当量 3.2	
31	木	麦ご飯	MILK	肉団子のスープ あいさつコロッケ つぼ漬け和え ソース・おかかふりかけ	肉団子 おかかふりかけ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・きゅうり 白菜・きゃべつ つぼ漬け	麦ご飯 ポテトコロッケ	油	エネルギー 741	脂質 19.9	ソース クラス1本 おかかふりかけ
											たんぱく質 21.4	食塩相当量 2.9	

もち桃の王様
ながの長野の宝

川中島白桃



わたしが住む長野に、当たり前のようにある桃。実は、この桃、すごいですよ！

この桃すごい！その1

「名前に「川中島」とついている！」

今から約60年前、川中島町に住む池田正元さんが川中島白桃を発見しました。池田さんはこの品種を独り占めせずに、他の人たちにも広めました。今では、全国で『川中島白桃』が栽培されています。

この桃すごい！その2

「貴重な桃！」

おいしくて、他の桃に比べて日持ちが良い『川中島白桃』は、贈答品として最適！東京や大阪のお店でも手に入れる事が難しいといわれる貴重な桃です。

JAグリーン長野では糖度が13度以上の川中島白桃を『輝々(キラキラ)桃』として販売しているそうです。



8月の給食に出る桃ゼリーは、主に川中島の桃が使われています！

給食に桃を出すことは難しいですが、旬の郷土の味をお家で食べられるといいですね。

資料協力：JAグリーン長野

剪定作業
(1月中旬～2月下旬)
冬に行い、木の形を整えます。

受粉作業
(4月中旬～下旬)
桃の花の開花に合わせ花粉をつけます。

摘果
(5月中旬～6月上旬)
良質な実を生産するために、小さいうちに間引きします。

袋かけ
(6月中旬～7月上旬)
袋が病気や害虫、強い日の光から桃を守ってくれます。

袋はずし
(8月上旬～中旬)
袋の中の桃は青白いまま。袋を外すと1週間ほどで赤く色がつきます。

収穫
8月中下旬からわずか10日間程度の貴重な「旬」の農家さんは桃の収穫で大忙しです。

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

長い夏休み中は、毎日の生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんを大切に生活を送って、元気で爽やかな夏休みにしてください。そして、休み明けには、楽しい出来事や、がんばった様子をたくさん話せるといいですね。

「なつやすみ」・5つの注意！

給食のない夏休み。いつもにも増して、栄養バランスのとれた食事にしましょう。暑い夏は食品の衛生管理にも十分気をつけてください。



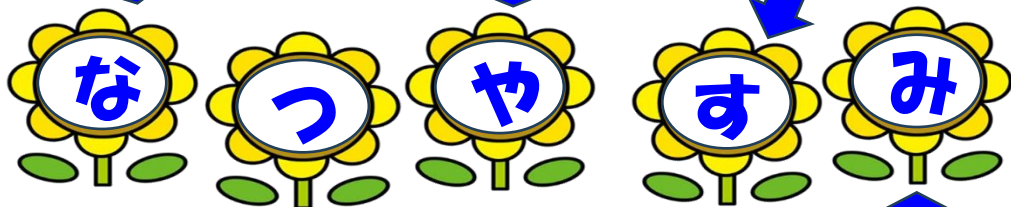
生ものの管理をしっかり。肉の生焼けにも注意しましょう。



野菜を毎日食べる。旬のおいしい夏野菜をたくさん食べましょう！



水分補給を忘れずに！のどが渇く前に水や麦茶などをこまめにとりましょう。



冷たいものを取り過ぎないで、おやつは時間を決めて食べよう！



見守って、チャレンジさせて！一緒に作ったり、食卓を囲んだりすることは、『食』への関心を高め、大切なふれあいの場となります。生活力アップにもつながりますね。



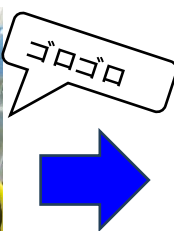
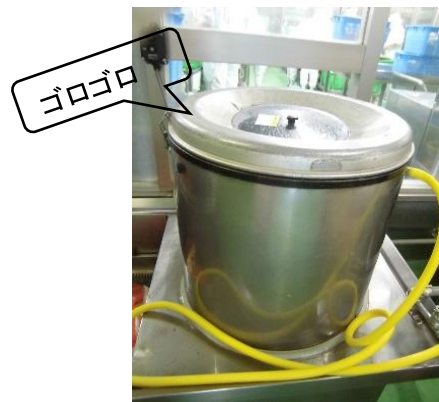
子どもの食事状況調査などをみると、休日はカルシウムの摂取量が低くなっています。これは、休日には給食がないため、牛乳などの摂取量が減ることが大きな原因のひとつと考えられます。牛乳は熱中症予防にも効果的と言われています。休みの日にも牛乳を飲むように心がけましょう。



これは何でしょう？

第1問

洗濯機みたいに中がクルクル回ります。その時、中からはゴロゴロという大きな音が…！



正解は…

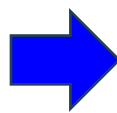
球根皮むき器！

じゃが芋などの皮をむく機械です。

じゃが芋の芽の部分、調理員さんが1個1個取ってくれます。

第2問

安全確認のために使っているよ。全国的にみても、長野市の給食センターくらいにしかないんだよ。



正解は… **金属探知機！**



一番大切なのは、自分で確認すること。目を皿のようにして食材の確認をし、使うようにしています。

第3問

体温計みたいな形をしているけど…



正解は…

塩分濃度計！

味が濃くなり過ぎないように、毎日確認しています。



他にもいろいろな機械や道具を使って給食を作っています。給食センターでは、子どもたちの社会見学、保護者の方の視察・試食を受け付けています。ぜひ、給食センターにおいでください！



◆保護者の皆様へ◆ 夏休み前後の給食について

以前差し上げた通知のとおり、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います。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く期間があります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。