

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・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくなるもの (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 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
21 月	キムタクごはん 	○	わかめスープ ツナのカップ焼き はるさめサラダ	ベーコン・わかめ ぎゅうにゅう かまぼこ・とうふ ツナ・とうにゅうチーズ	はくさいキムチ だいこんづけ・たまねぎ にんじん・ほししいたけ・ながねぎ ピーマン・きゅうり・キャベツ	こめ・おおむぎ・きょうかまい じゃがいも・はるさめ ノンエッグマヨネーズ さとう・ごまあぶら	エネルギー 607 たんぱく質 23.5	脂質 23.3 食塩相当量 3.7	
22 火	まっちゃんあげパン 	○	ちんげんさいのスープ 焼きキャベツメンチ もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく キャベツメンチカツ みそ	たまねぎ・にんじん はくさい・ちんげんさい トマト・もやし・コーン きゅうり	まっちゃんあげパン じゃがいも・さとう こめあぶら・でんぷん	エネルギー 768 たんぱく質 27.8	脂質 32.8 食塩相当量 3.1	まいつき19にちは しょくいくのひ
23 水	むぎごはん 	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 なつやさいとジビエのカレー フライビーンズ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく・だいず あおりのり	にんにく・しょうが たまねぎ・トマト・なす りんごピューレ・ズッキーニ かぼちゃ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・でんぷん サラダこんにゃく さとう	エネルギー 640 たんぱく質 23.7	脂質 22.3 食塩相当量 1.9	スプーン
24 木	むぎごはん 	○	みそワタンスープ ぶたにくとカラフルピーマンのいためもの えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ・たけのこ しょうが・にんにく・ピーマン・あかピーマン きピーマン・えだまめ・もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら ワタンスープ さとう	エネルギー 578 たんぱく質 29.2	脂質 15.8 食塩相当量 2.3	
25 金	コッペパン 	○	おしむぎいりやさいスープ 焼きウインナー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ・キャベツ きゅうり	コッペパン おおむぎ・こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 641 たんぱく質 27.2	脂質 26.5 食塩相当量 3.2	
28 月	むぎごはん 	○	ちゅうかコーンスープ ちゅうかどんのぐ キムチあえ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ ぶたにく・いか	しょうが・たまねぎ・コーン にんじん・ほししいたけ ちんげんさい・たけのこ・はくさい ながねぎ・だいこん・きゅうり	むぎごはん こめあぶら でんぷん・さとう	エネルギー 556 たんぱく質 28.1	脂質 13.8 食塩相当量 2.3	スプーン
29 火	くろざとうパン 	○	【かわだしょうがっこうおたのしみこんだて】 はるさめスープ とりにくのからあげ うめドレサラダ・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・しょうが・うめ キャベツ・きゅうり・だいこん	くろざとうパン でんぷん・さとう こめあぶら・はるさめ ガトーショコラ	エネルギー 777 たんぱく質 32.4	脂質 27.2 食塩相当量 3.2	ガトーショコラ (ぎょうしゃはいそう)
30 水	むぎごはん 	○	じゃがいものそぼろじる シルバーのてりやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ シルバー(さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ モロッコいんげん・キャベツ きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん こめあぶら・こんにゃく じゃがいも・さとう でんぷん	エネルギー 558 たんぱく質 26.8	脂質 15.1 食塩相当量 2.6	
31 木	むぎごはん 	○	からみとうふじる はるまき こめこめんのひやしちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とうふ はるまき	たまねぎ・にんじん えのきたけ・キャベツ・にら きゅうり・もやし	むぎごはん こめあぶら・さとう こめこちゅうかめん ごまあぶら	エネルギー 611 たんぱく質 23.6	脂質 20.6 食塩相当量 2.2	



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。



夏の健康を守る 夏野菜

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲がおちやすい夏にとりたいた栄養素を豊富に含みます。



なす



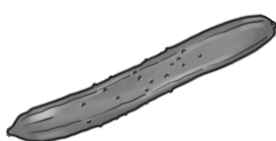
あぶら あいしょうばつぐん あぶら
油との相性抜群。油
で炒めてから、みそ汁
に入れると色落ちせず
コクも増す。

ピーマン



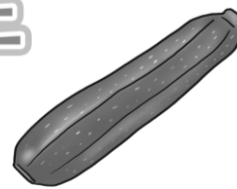
ビタミンCが
たっぷり。熟し
た赤ピーマンも
あるよ。

きゅうり



わか み た
若い実を食べる。
水分がたっぷり、
暑さでほてった体
をいやしてくれる。

ズッキーニ



きゅうりではなく、かぼちゃの
仲間。炒めても、揚げても、
煮込んでおいしい。

トマト



たいよう あか
太陽のような赤
い色。カロテン
やビタミンCも
多い。

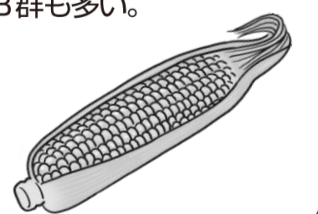
かぼちゃ



じつは夏が旬。ビタミンA・
C・Eの三拍子がそろった
スーパー野菜。

とうもろこし

わか み た とうしつ
若い実を食べる。糖質
の代謝を助けるビタミン
B群も多い。



8月 食育だより



こんげつ
今月の
もくひょう
目標

あつ ま しよくじ
暑さに負けない食事をしよう

市長さん 第四給食センターを訪問!

6月27日、長野市長 荻原健司さんが第四学校給食センターを訪れました。見学コースから調理場の様子を視察し、給食の試食もしていただきました。



地域食材の掲示物を見て
いただきました



見学コースの回転釜



調理の服装で、大きなしゃもじ
を持っています

給食をしっかり食べて
暑い夏を乗り切ろう!

長野市学校給食のインスタグラムで、市長さん訪問の動画を見ることができます!!



naganoshi.gakkoukyushoku School lunches in Nagano municipal elementary and junior high schools



調理員と記念撮影



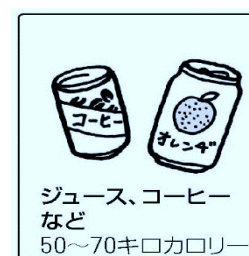
こまめに水分補給をしましょう

熱中症予防のため、のどが渇く前にこまめに水分補給をすることが大切です。でも、冷たいジュースの飲みすぎには気をつけましょう。暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。また、糖分の多いものは食欲をなくしたり、肥満の原因にもなります。おすすめは、「水」か「麦茶」などです。



栄養表示を見て
みましょう

コップ1杯 (150cc) のエネルギーのめやす



食事からも水分補給



飲み物だけでなく、食事からも水分をとることができます。ごはんや汁物はもちろんですが、夏が旬の野菜や果物は特に水分が多く、ビタミンや無機質も補えます。食事をしっかりと、「食べる水分補給」も心がけましょう。



給食メニューの紹介

<材料> 4人分

サラダ油	適量
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
豚もも細切り	180g
たけのこ水煮	80g
ピーマン	40g
赤・黄ピーマン	各20g
みそ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1

— 豚肉とカラフルピーマンの炒め物 —

<作り方>

- ① 生姜、にんにくはみじん切り、たけのこは短冊切り、ピーマン、赤・黄ピーマンは細切りにする。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ サラダ油、生姜、にんにくを熱し、豚肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、たけのこ、ピーマンも加えて炒め、合わせた調味料を入れて調味する。

*給食の分量になっています。
ご家庭に合わせて作ってください。

