



# 令和6年7月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター  
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

| 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                  |
|------|-------------|----|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
|      | しゅしょく       | 牛乳 | お か ず<br>(しるもの・しゅさい・ふくさい)                                                  | ちやにくに<br>なるもの<br>(あか)                 | からだのちょうしを<br>よくするもの<br>(みどり)                                     | はたらくちからや<br>たいおんになるもの<br>(きいろ)                      | エネルギー<br>(キロカロリー)<br>たんぱく質<br>(グラム) | 脂質<br>(グラム)<br>食塩相当量<br>(グラム) |                       |
| 1 月  | むぎごはん<br>   |    | 【たなばたこんだて】<br>たなばたそうめんじる<br>ささかまぼこのいそべあげ<br>こめこのおほしさまサラダ                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>かまぼこ<br>のり          | たまねぎ・にんじん<br>えのきたけ・はくさい<br>キャベツ<br>きゅうり                          | むぎごはん<br>こんにやく・こめコマカロニ<br>てんぷらこ<br>ひまわりゆ・ドレッシング     | エネルギー<br>590<br>たんぱく質<br>21.6       | 脂質<br>17.2<br>食塩相当量<br>1.8    | ささかまぼこ<br>2こ          |
| 2 火  | むぎごはん<br>   |    | 【はんげしょうこんだて】<br>たこだんごじる<br>さばのさいきょうやき<br>のりごまあえ                            | ぎゅうにゅう<br>たこだんご<br>さば(さかな)・のり<br>みそ   | たまねぎ・にんじん<br>えのきたけ・はくさい<br>チンゲンサイ・キャベツ<br>こまつな・もやし               | むぎごはん<br>ひまわりゆ<br>ごま                                | エネルギー<br>559<br>たんぱく質<br>28.8       | 脂質<br>16.9<br>食塩相当量<br>2.3    |                       |
| 3 水  | コッペパン<br>   |    | やさいたつぶりスープ<br>なすのミートスパゲッティ<br>れいとうみかん                                      | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく                | たまねぎ・にんじん<br>だいこん・はくさい<br>チンゲンサイ・にんにく<br>なす・みかん                  | コッペパン<br>ひまわりゆ<br>スパゲッティ                            | エネルギー<br>569<br>たんぱく質<br>25.3       | 脂質<br>16.4<br>食塩相当量<br>2.6    |                       |
| 4 木  | むぎごはん<br>   |    | タンホアタン<br>あげぎょうざ<br>ぶたにくとピーマンのいためもの                                        | ぎゅうにゅう<br>たまご・ぎょうざ<br>ぶたにく<br>みそ      | たまねぎ・にんじん・コーン<br>えのきたけ・はくさい<br>にんにく・しょうが<br>たけのこ・もやし・ピーマン        | むぎごはん<br>はるさめ<br>でんぶん・ひまわりゆ<br>さとう                  | エネルギー<br>655<br>たんぱく質<br>25.4       | 脂質<br>24.6<br>食塩相当量<br>1.8    | ぎょうざ<br>2こ            |
| 5 金  | コッペパン<br>   |    | ブラウンシチュー<br>いかのマリネ<br>コーンサラダ                                               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>いか                  | にんにく・たまねぎ<br>にんじん・しめじ<br>あかパプリカ・コーン<br>キャベツ・きゅうり                 | コッペパン<br>ひまわりゆ<br>じゃがいも・でんぶん<br>こめこ・さとう             | エネルギー<br>678<br>たんぱく質<br>32.4       | 脂質<br>24.5<br>食塩相当量<br>3.5    |                       |
| 8 月  | むぎごはん<br>   |    | こおりどうふのスープ<br>にくだんごのあまずあえ<br>もやしのナムル                                       | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>こおりどうふ<br>にくだんご     | たまねぎ・にんじん<br>はくさい・しょうが<br>きゅうり<br>もやし                            | むぎごはん<br>ひまわりゆ<br>さとう・でんぶん<br>ごまあぶら                 | エネルギー<br>557<br>たんぱく質<br>25.0       | 脂質<br>17.0<br>食塩相当量<br>2.1    |                       |
| 9 火  | むぎごはん<br>   |    | 【さんぼんやなぎしょうがっこうおたのしみこんだて】<br>なつやさいのカレー<br>とりにくのからあげ<br>こんにやくかいそうサラダ・りんごゼリー | ぎゅうにゅう<br>ツナ・とりにく<br>かいそう             | にんにく・しょうが<br>たまねぎ・にんじん・きゅうり<br>かぼちゃ・なす・ズッキーニ<br>ピーマン・りんご・キャベツ    | むぎごはん<br>ひまわりゆ<br>でんぶん・こめこ<br>こんにやく・りんごゼリー          | エネルギー<br>738<br>たんぱく質<br>28.2       | 脂質<br>21.8<br>食塩相当量<br>2.8    | りんごゼリー<br>(ぎょうしゃはいそう) |
| 10 水 | まるパン<br>    |    | もずくのスープ<br>ハンバーグバーベキューソース<br>シャキシャキポテトサラダ                                  | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>ハンバーグ<br>もずく         | たまねぎ・にんじん<br>はくさい・にんにく<br>きゅうり・レモン<br>りんご                        | まるパン<br>ひまわりゆ<br>さとう<br>じゃがいも                       | エネルギー<br>557<br>たんぱく質<br>25.3       | 脂質<br>19.6<br>食塩相当量<br>3.1    |                       |
| 11 木 | むぎごはん<br>   |    | キムチじる<br>にくしゅうまい<br>チョレギサラダ                                                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく・みそ<br>にくしゅうまい<br>のり    | たまねぎ・はくさいキムチ<br>はくさい・えのきたけ<br>ながねぎ・キャベツ<br>きゅうり                  | むぎごはん<br>じゃがいももち<br>ドレッシング                          | エネルギー<br>576<br>たんぱく質<br>22.1       | 脂質<br>14.4<br>食塩相当量<br>2.1    | にくしゅうまい<br>2こ         |
| 12 金 | コッペパン<br>   |    | 【ちいきしょくざいのひこんだて】<br>ぶるぶるかてんスープ<br>スラッピージョー<br>せんキャベツ                       | ぎゅうにゅう<br>とりにく・しかにく<br>ぶたにく・かてん       | たまねぎ・にんじん<br>はくさい・えのきたけ<br>チンゲンサイ・にんにく<br>しょうが・キャベツ              | コッペパン<br>ひまわりゆ<br>さとう                               | エネルギー<br>553<br>たんぱく質<br>29.9       | 脂質<br>17.9<br>食塩相当量<br>2.7    |                       |
| 16 火 | むぎごはん<br>   |    | かみなりじる<br>シルバーのしおこうじやき<br>もやしとえだまめのあえもの                                    | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>シルバー(さかな)<br>ぶたにく    | ごぼう・にんじん<br>はくさい・もやし<br>えだまめ<br>だいこん                             | むぎごはん<br>ひまわりゆ<br>ごまあぶら<br>さとう                      | エネルギー<br>533<br>たんぱく質<br>26.2       | 脂質<br>16.1<br>食塩相当量<br>2.1    |                       |
| 17 水 | ツイストパン<br>  |    | 【たべてまなぼう！せかいのしょくぶんか！フランス】<br>コンソメジュリアンスープ<br>とりにくのプロバンス<br>ズッキーニのサラダ       | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>とりにく                | たまねぎ・にんじん・コーン<br>はくさい・トマト<br>ズッキーニ・キャベツ<br>きゅうり                  | ツイストパン<br>オリーブゆ                                     | エネルギー<br>530<br>たんぱく質<br>30.6       | 脂質<br>16.1<br>食塩相当量<br>3.4    |                       |
| 18 木 | むぎごはん<br>   |    | とんじる<br>あじのたつたあげ<br>たくあんづけあえ                                               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ・あじ(さかな)<br>とうふ   | ごぼう・にんじん<br>ながねぎ・たくあんづけ<br>キャベツ<br>だいこん                          | むぎごはん<br>こめこ<br>でんぶん・ひまわりゆ<br>ごま                    | エネルギー<br>623<br>たんぱく質<br>29.5       | 脂質<br>21.2<br>食塩相当量<br>1.9    | まいつき19にちは<br>いっしょくわい  |
| 19 金 | コッペパン<br>   |    | ミネストローネ<br>えびカツ<br>コールスローサラダ<br>ノンエッグタルタルソース                               | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>えびカツ                | にんにく・たまねぎ<br>にんじん・ホワイトしめじ<br>セロリー・はくさい・トマト<br>キャベツ・コーン           | コッペパン<br>じゃがいも・マカロニ<br>ひまわりゆ・ドレッシング<br>ノンエッグタルタルソース | エネルギー<br>611<br>たんぱく質<br>27.2       | 脂質<br>21.9<br>食塩相当量<br>3.0    | ノンエッグタルタルソース          |
| 22 月 | むぎごはん<br>   |    | 【どようのうしのひこんだて】<br>とうふのみそしる<br>ぎゅうどんに<br>こまつなのうめドレあえ                        | ぎゅうにゅう<br>とうふ・わかめ<br>みそ<br>ぎゅうにく      | たまねぎ・にんじん<br>だいこん・えのきたけ<br>ながねぎ・ごぼう・こまつな<br>きゅうり・もやし・うめ          | むぎごはん<br>ひまわりゆ<br>しらたき<br>さとう                       | エネルギー<br>581<br>たんぱく質<br>24.0       | 脂質<br>20.9<br>食塩相当量<br>2.5    |                       |
| 23 火 | むぎごはん<br>   |    | さわにわん<br>あつあげのにくみそかけ<br>わかめあえ                                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あつあげ<br>とりにく・みそ・わかめ | ごぼう・たまねぎ・にんじん<br>だいこん・えのきたけ<br>しょうが・もやし<br>キャベツ                  | むぎごはん<br>さとう<br>でんぶん・ごまあぶら<br>ごま                    | エネルギー<br>582<br>たんぱく質<br>25.3       | 脂質<br>19.1<br>食塩相当量<br>2.4    |                       |
| 24 水 | コッペパン<br>   |    | みそコーンスープ<br>しんじゅうだいのハンバーグ<br>いとかてんのサラダ                                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく・みそ<br>ぶたにく・だいず<br>かてん  | にんにく・しょうが<br>たまねぎ・にんじん・きゅうり<br>たけのこ・はくさい・コーン<br>ながねぎ・えのきごおり・キャベツ | コッペパン<br>ひまわりゆ・こむぎこ<br>パンこ・さとう<br>ごまあぶら             | エネルギー<br>624<br>たんぱく質<br>33.3       | 脂質<br>22.7<br>食塩相当量<br>3.2    |                       |
| 25 木 | むぎごはん<br>   |    | わかめスープ<br>ピーマンのにくづめフライ<br>さんしょくあえ                                          | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ<br>ぶたにく<br>わかめ         | たまねぎ・にんじん<br>はくさい・ながねぎ<br>ピーマン・えのきごおり<br>こまつな・もやし                | むぎごはん<br>パンこ<br>こむぎこ・ひまわりゆ<br>さとう                   | エネルギー<br>617<br>たんぱく質<br>23.3       | 脂質<br>19.0<br>食塩相当量<br>2.3    |                       |



# 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

日増しに暑くなってきました。暑いからといって、冷たい物や、のど越しの良いものばかり食べていると、栄養が  
かたよって体調がぐずれ、『夏バテ』になってしまいます。こういったときこそ、食事が大切になってきます。暑い夏  
も元気に過ごすための食生活のポイントを確認しましょう。

〈夏の食生活のポイント〉 夏の食事は、次のことに気をつけましょう。

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. 朝ごはんをしっかり食べよう</b><br>3食をきちんと食べるのが基本です。<br>早起きして必ず朝ごはんを食べましょう。<br>                     | <b>2. 野菜をたくさん食べよう</b><br>夏野菜にはビタミン類がたくさん含まれています。<br>トマト、ピーマンなど色の濃い野菜をたくさん食べましょう。<br> |
| <b>3. たんぱく質を十分にとろう</b><br>夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりととりましょう。<br>魚・肉・卵・大豆製品のどれかを必ず食べましょう。<br> | <b>4. 水分補給をしっかりしよう</b><br>水分補給は、水かお茶にし、甘い飲み物は控えめにしましょう。<br>                         |
| <b>5. 冷たい食べ物の取りすぎに注意しよう</b><br>冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると栄養不足となり、夏バテの原因になってしまいます。<br>           | <b>6. 給食は残さず食べよう</b><br>給食はみなさんの成長のために1日に必要な栄養素のおよそ3分の1をとることができます。<br>              |



## 食べて学ぼう！世界の食文化！



2022年度から行っている「食べて学ぼう！世界の食文化！」。今回はフランスの「鶏肉のプロバンス風」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

＊次回は11月にアメリカを行う予定です。

「プロバンス」とは、フランス南東部地方のことを言い、その地方の料理は、「プロバンスサル○○」の名で世界中で愛されています。地中海の温暖な気候で育った食材を使った料理で、主にオリーブオイルやにんにく、トマトを使います。今回は鶏肉にハーブやにんにくなどで下味をつけて焼き、トマトソースをかけました。



### フランスってどんな国？

フランス



- ・首都：パリ（「芸術の都」または「花の都」と呼ばれてきたよ）
- ・面積：約54.9万平方k m
- ・人口：約6,800万人

参考：外務省HP



フランスは西ヨーロッパに位置する中世の都市、アルプスの村々、地中海のビーチを有する国です。首都パリは、有名なファッションブランドや、ルーブル美術館をはじめとする名高い美術館や凱旋門、エッフェル塔、コンコルド広場のほか、多数の歴史的記念物があり、世界的な観光都市になっています。ワインや洗練された料理でも知られています。

今月の献立から

## 《豚肉とピーマンの炒め物》



（4人分）

| 材 料                                                                                                | 分 量                                                                                                 | 作 り 方                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| サラダ油<br>にんにく<br>生姜<br>豆板醤<br>豚肉<br>たけのこ水煮<br>もやし<br>砂糖<br>酒<br>醤油<br>みそ<br>オイスターソース<br>ピーマン<br>片栗粉 | 小さじ1<br>少々<br>少々<br>少々<br>130g<br>80g<br>90g<br>小さじ1<br>小さじ1<br>小さじ1<br>大さじ1/2<br>小さじ1<br>25g<br>少々 | ①にんにく、生姜はみじん切りにする。<br>②豚肉、たけのこ、ピーマンは、細切りにする。<br>③サラダ油を鍋に熱し、にんにく、生姜、豆板醤を炒める。<br>④次に豚肉、たけのこ、もやしの順に炒め、④で味をつける。<br>⑤ピーマンを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけできあがり!!<br><br><b>ピーマンが苦手な人でも、食べやすい献立です。<br/>赤いピーマンを使うと、さらに食べやすくなります。</b> |