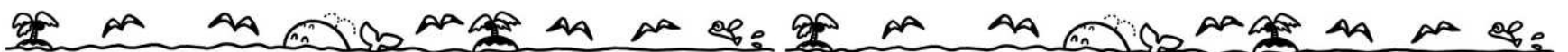




令和6年7月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 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 (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを 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)	
1 月			【はんげしょうこんだて】 たこだんごじる さばのさいきょうやき のりごまあえ	ぎゅうにゅう たこだんご さば(さかな)・のり みそ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・キャベツ こまつな・もやし	むぎごはん ひまわりゆ ごま	エネルギー 559 たんぱく質 28.8	脂質 16.9 食塩相当量 2.3	
2 火			【たなばたこんだて】 たなばたそうめんじる ささかまぼこのいそべあげ こめこのおほしさまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ のり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい キャベツ きゅうり	むぎごはん こんにやく・こめこマカロニ てんぷらこ ひまわりゆ・ドレッシング	エネルギー 590 たんぱく質 21.6	脂質 17.2 食塩相当量 1.8	ささかまぼこ 2こ
3 水			ブラウンシチュー いかのマリネ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ あかパプリカ・コーン キャベツ・きゅうり	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも・でんぶん こめこ・さとう	エネルギー 678 たんぱく質 32.4	脂質 24.5 食塩相当量 3.5	
4 木			こおりどうふのスープ にくだんごのあまずあえ もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ にくだんご	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが きゅうり もやし	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶん ごまあぶら	エネルギー 557 たんぱく質 25.0	脂質 17.0 食塩相当量 2.1	
5 金			やさいたっぷりスープ なすのミートスパゲッティ れいとうみかん	ぎゅうにゅう 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 なす・みかん	コッペパン ひまわりゆ スパゲッティ	エネルギー 569 たんぱく質 25.3	脂質 16.4 食塩相当量 2.6	
8 月			タンホアタン あげぎょうざ ぶたにくとピーマンのいためもの	ぎゅうにゅう たまご・ぎょうざ ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん・コーン えのきたけ・はくさい にんにく・しょうが たけのこ・もやし・ピーマン	むぎごはん はるさめ でんぶん・ひまわりゆ さとう	エネルギー 655 たんぱく質 25.4	脂質 24.6 食塩相当量 1.8	ぎょうざ 2こ
9 火			さわにわん あつあげのにくみそかけ わかめあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく・みそ・わかめ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ しょうが・もやし キャベツ	むぎごはん さとう でんぶん・ごまあぶら ごま	エネルギー 582 たんぱく質 25.3	脂質 19.1 食塩相当量 2.4	
10 水			ミネストローネ えびカツ コールスローサラダ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう ペーコン えびカツ	にんにく・たまねぎ にんじん・ホワイトしめじ 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 ひまわりゆ・ドレッシング ノンエッグタルタルソース	エネルギー 611 たんぱく質 27.2	脂質 21.9 食塩相当量 3.0	ノンエッグタルタルソース
11 木			とんじる あじのたつたあげ たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・あじ(さかな) とうふ	ごぼう・にんじん ながねぎ・たくあんづけ キャベツ だいこん	むぎごはん こめこ でんぶん・ひまわりゆ ごま	エネルギー 623 たんぱく質 29.5	脂質 21.2 食塩相当量 1.9	
12 金			もずくのスープ ハンバーグバーベキューソース シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ハンバーグ もずく	たまねぎ・にんじん はくさい・にんにく きゅうり・レモン りんご	まるパン ひまわりゆ さとう じゃがいも	エネルギー 557 たんぱく質 25.3	脂質 19.6 食塩相当量 3.1	
16 火			【さんぼんやなぎしょうがっこうおたのしみこんだて】 なつやさいのカレー とりにくのからあげ こんにゃくかいそうサラダ・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ・とりにく かいそう	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・きゅうり かぼちゃ・なす・ズッキーニ ピーマン・りんご・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ でんぶん・こめこ こんにゃく・りんごゼリー	エネルギー 738 たんぱく質 28.2	脂質 21.8 食塩相当量 2.8	りんごゼリー (ぎょうしゃはいそう)
17 水			【ちいきしょくざいのひこんだて】 ぶるぶるかてんスープ スラッピージョー せんキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく・しかにく ぶたにく・かてん	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ チンゲンサイ・にんにく しょうが・キャベツ	コッペパン ひまわりゆ さとう	エネルギー 553 たんぱく質 29.9	脂質 17.9 食塩相当量 2.7	
18 木			【どようのうしのひこんだて】 とうふのみそしる ぎゅうどんに こまつなのうめドレあえ	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ みそ ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ ながねぎ・ごぼう・こまつな きゅうり・もやし・うめ	むぎごはん ひまわりゆ しらたき さとう	エネルギー 581 たんぱく質 24.0	脂質 20.9 食塩相当量 2.5	まいつき19にちは しょくくひ
19 金			【たべてまなぼう！せかいのしょくぶんが！フランス】 コンソメジュリアンスープ とりにくのプロバンス ズッキーニのサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・トマト ズッキーニ・キャベツ きゅうり	ツイストパン オリーブゆ	エネルギー 530 たんぱく質 30.6	脂質 16.1 食塩相当量 3.4	
22 月			キムチじる にくしゅうまい チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ にくしゅうまい のり	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいももち ドレッシング	エネルギー 576 たんぱく質 22.1	脂質 14.4 食塩相当量 2.1	にくしゅうまい 2こ
23 火			かみなりじる シルバーのしおこうじやき もやしとえだまめのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ シルバー(さかな) ぶたにく	ごぼう・にんじん はくさい・もやし えだまめ だいこん	むぎごはん ひまわりゆ ごまあぶら さとう	エネルギー 533 たんぱく質 26.2	脂質 16.1 食塩相当量 2.1	
24 水			みそコーンスープ しんしゅうだいのハンバーグ いとかんてんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ ぶたにく・だいず かんてん	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・きゅうり たけのこ・はくさい・コーン ながねぎ・えのきごおり・キャベツ	コッペパン ひまわりゆ・こむぎこ パンこ・さとう ごまあぶら	エネルギー 624 たんぱく質 33.3	脂質 22.7 食塩相当量 3.2	



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。

1. 朝ごはんをしっかり食べよう 3食をきちんと食べるのが基本です。 早起きして必ず朝ごはんを食べましょう。 	2. 野菜をたくさん食べよう 夏野菜にはビタミン類がたくさん含まれています。 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。 
3. たんぱく質を十分にとろう 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。 魚・肉・卵・大豆製品のどれかを必ず食べましょう。 	4. 水分補給をしっかりとしよう 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。 
5. 冷たい食べ物の取りすぎに注意しよう 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。 	6. 給食は残さず食べよう 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。 



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、「プロバンスル〇〇」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 にんにく 生姜 豆板醤 豚肉 たけのこ水煮 もやし 砂糖 酒 醤油 みそ オイスターソース ピーマン 片栗粉	小さじ1 少々 少々 少々 130g 80g 90g 小さじ1 小さじ1 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1 25g 少々	①にんにく、生姜はみじん切りにする。 ②豚肉、たけのこ、ピーマンは、細切りにする。 ③サラダ油を鍋に熱し、にんにく、生姜、豆板醤を炒める。 ④次に豚肉、たけのこ、もやしの順に炒め、④で味をつける。 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!! ピーマンが苦手な人でも、食べやすい献立です。 赤いピーマンを使うと、さらに食べやすくなります。